جـــامعـــــة الـــيــرمـــوك
كـــلـــيـــة الـــتــربـيـــة
قسم علم النفس الإرشادي والتربوي



كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك

Self-Disclosure and its Relationship to Loneliness and Depressive symptoms among a Sample of Yarmouk University Students

إعداد
خالد علي صالح العمري

إشراف
الدكتور عبد الكريم محمد جرادات

حقل التخصص – الإرشاد النفسي

2013/07/02م

كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك

إعداد

خالد علي صالح العمري

ماجستير إرشاد نفسي، جامعة اليرموك، 2008م.

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في تخصص الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

وافق عليها

الدكتور عبدالكريم محمد جرادات .... **رئيساً ومشرفاً**

أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك

الدكتور رافع عقيل الزغول .... **عـــضـــواً**

أستاذ في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

الدكتور قاسم محمد سمور .... **عـــضـــواً**

أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي، جامعة اليرموك

الدكتور نصر يوسف مقابلة .... **عـــضـــواً**

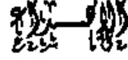
أستاذ مشارك في علم النفس التربوي، جامعة اليرموك

الدكتور عادل جورج طنوس .... **عـــضـــواً**

أستاذ مشارك في الإرشاد النفسي، الجامعة الأردنية

تاريخ مناقشة الرسالة

2013/07/02 م



إلى من تختنق الكلمات في صدري عند ذكرها وتضيع مني العبارات وتنهمر من عيني العبرات إلى التي فارقتني وأنا في منتصف الطريق وشاءت حكمة الله أن يختارها إلى جواره، التي ما بخلت علي بدعواتها أبدا وهي ترفع أكف الضراعة إلى الله بأن يحفظني من كل مكروه وأن يجعلني من الفائزين في الدنيا والآخرة ، إلى عبير الجنة ورائحتها إلى من جعل الله برها جسرا إلى الجنة، أتوق لتقبيل وجهك الملائكي ويديكي الطاهرتين، التي ما غابت ولن تغيب عن قلبي وفؤادي لحظة واحدة، إلى **أمي الحبيبة** التي أذكرها عند كل صوت أذان، وأدعو لها أن يجعلها في روضة من رياض الجنة، أهدي ثمرة جهدي هذا شكرا وعرفانا وامتنانا...

إلى **والدي** الذي أعطاني ولم يزل يعطيني بلا حدود ، إلى من أرفع رأسي عاليا مفتخرا به إلى الحب الصادق إلى من علمني حب الله والخير والعلم وكل جميل ، إلى من أسس لبيت يرفع فيه اسم الله فجعلني مقيم الصلاة، إلى القلب الطيب ، إليك أهدي ثمرة جهدي هذا وأقبل يداك...

إلى الحبية الغالية إلى من كانت سكنا لي إلى التي أسرتني بلطفها ونبلها وحبها فاحتلت من قلبي مكانا لا ينازعها عليه أحد، إلى من ذللت لي الصعاب بصبرها وحبها وكانت نعم الجليس والرفيق ، **زوجتي الحبيبة "دعاء"** التي آثرتني على نفسها والتي أنستني التعب وعناء المشوار بدفء مشاعرها الصادقة التي طوقتني بها أهدي ثمرة جهدي هذا حبا ووفاءا.

إلى زينة الحياة الدنيا وقرة عيني **ابنتي يارا**

إلى **إخوتي** جميعا الذين فرحوا لفرحي وتألموا لألمي ووقفوا إلى جانبي بصدق في كل مراحل العمر أهدي إليهم جميعا ثمرة هذا الجهد شكرا وعرفانا

إلى من هداهم الله إلى طريق العلم وإلى كل من يتفضل بقراءة هذه الرسالة المتواضعة أقدم إهداء خاصا له.

إبنكم
خالد علي العمري

شكر وتقدير

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، فبعد أن فرغت من إعداد هذه الأطروحة وإكمالها، فإنني أشكر الله وأحمده وأثني عليه، فالحمد الله حمدا كثيرا طيبا مباركا، والحمد لله كما يحب ويرتضي على جميع نعمه وفضله، والصلاة والسلام على ذي الخلق العظيم ومعلم البشرية الهداية والحق اليقين، وبعد...

فإنني لا يسعني في هذه اللحظات المباركة إن شاء الله، إلا أن أتقدم بالشكر الجزيل وجميل الامتنان والتقدير لأستاذي الفاضل **الدكتور عبد الكريم جرادات**، الذي تفضل بقبول الإشراف على هذه الأطروحة، وقدم لي المعلومة والفائدة والنصيحة، كما قدم من وقته وجهده الكثير في الإشراف والإرشاد واستثارة دافعيتي للمزيد من القراءة والتعلم والبحث وصولا إلى الهدف والمعرفة، وكان في ذلك كله متواضعا جميلا، كسنبلة قمح مليئة، فله مني جزيل الشكر وجزاه الله عني كل خير.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لحضرات الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقراءة ومراجعة فصول هذه الأطروحة، فالشكر كل الشكر للدكتور الفاضل وأستاذي الكبير **الدكتور قاسم سمور** الذي أجله وألمس فضله علي منذ البدايات في مرحلة البكالوريوس إلى الماجستير إلى الدكتوراه، فله مني كل الشكر والتقدير.

والشكر كل الشكر **للدكتور الفاضل نصر مقابلة** الذي تشرفت بأنني أحد تلامذته، وأدعو الله له بحسن الجزاء والثواب.

والشكر موصول للأستاذ **الدكتور الفاضل رافع الزغول**، الذي نتعلم منه طيب الخلق وأدبيات التعامل الإنساني إلى جانب علمه وعقله النير، فكل الشكر والتقدير والمحبة له.

أما الفاضل **الدكتور عادل طنوس**، فإنني أتوجه إليه بشكر خاص، وهو أستاذي الذي أعتز به، فله مني كل المحبة والتقدير والشكر والعرفان.

كما لا يفوتني أن أشكر أفراد عينة الدراسة من طلبة جامعة اليرموك الذين تعاونوا مع الباحث في جمع بيانات الدراسة وتطبيق مقاييس الدراسة، وأشكر كذلك جامعة اليرموك بإدارتها وأساتذتها وموظفيها، الذين تعاونوا مع الباحث وسهلوا عملية إجراء دراسته.

وأخيرا فإنني أتقدم بالشكر والعرفان لكل أساتذتي الأفاضل الذين كان لهم علي فضل في كل مراحل حياتي الدراسية، كما أشكر كل من كان له فضل علي في إعداد هذه الأطروحة، فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله. والحمد والشكر والفضل كله لله.

الباحث

خالد علي العمري

جدول المحتويات

الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات

الفصل الرابع: نتائج الدراسة

الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

الملخص

العمري، خالد علي. كشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. أطروحة دكتوراه، جامعة اليرموك، 2013 (المشرف د. عبدالكريم جرادات).

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من كشف الذات والشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى طلبة جامعة اليرموك، كما هدفت إلى الكشف عن علاقة كشف الذات بكل من الشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية، لدى عينة من (869) طالبا وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

ولتحقيق أهداف هذه الدراسة استخدمت ثلاثة مقاييس هي نسخة معدلة من مقياس كشف الذات الذي طوّره جورارد (1973). وقد تكونت النسخة المعدّلة من (50) فقرة موزعة على ستة أبعاد هي (الاتجاهات والآراء، والأذواق والميول، والدراسة، والوضع المالي، والشخصية، والحالة الجسمية)، ومقياس كاليفورنيا للشعور بالوحدة من إعداد راسيل وزملاؤه (Russell & et al, 1978)، والذي قام الباحث بتعريبه وتقنينه، وتكون بصورته النهائية من (20) فقرة، والنسخة العربية من قائمة بيك للأعراض الاكتئابية والتي قام الباحث بإجراء تعديلات عليها في طريقة عرض الفقرات وطريقة الإجابة عنها، وتكونت في بصورتها النهائية من (21) فقرة.

وقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من المقاييس الثلاثة في الدراسة، كما تم حساب معاملات الارتباط بين كشف الذات للأب وكشف الذات للأم وكشف الذات للصديق وكلٌ من الشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية، واستُخدم كذلك تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن قدرة كل بعد من أبعاد كشف الذات للأب وللأم وللصديق في التنبؤ بالشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى كل من الجنسين.

كشفت نتائج الدراسة أن مستوى كشف الذات لكل من الأشخاص المستهدفين كان متدنيا، لدى أفراد العينة، وأن مستويا الشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية كانا متوسطين.

وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباطات سالبة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α = 0.05) لدى جميع أفراد عينة الدراسة، بين كشف الذات والشعور بالوحدة وبين كشف الذات والأعراض الاكتئابية وذلك على الدرجة الكلية لمقياس كشف الذات للأب وللأم وللصديق، لدى جميع أفراد عينة الدراسة.

كما كشفت الدراسة عن أبعاد كشف الذات للأب وللأم وللصديق المتنبئة بالشعور بالوحدة لدى الذكور، وهذه الأبعاد هي بُعد (الاتجاهات والآراء) بالنسبة لكشف الذات للأب، وبُعد (الدراسة) بالنسبة لكشف الذات للأم، وبعدي (الدراسة والوضع المالي) بالنسبة لكشف الذات للصديق.

كما كشفت الدراسة عن أبعاد كشف الذات للأب وللأم وللصديق المتنبئة بالشعور بالوحدة لدى الإناث وهذه الأبعاد هي بُعد (الشخصية) بالنسبة لكشف الذات للأب، وبُعد (الشخصية) بالنسبة لكشف الذات للأم، وبُعدي (الشخصية والوضع المالي) بالنسبة لكشف الذات للصديق.

كما كشفت الدراسة عن أبعاد كشف الذات للأب وللأم وللصديق المتنبئة بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور وهذه الأبعاد هي بُعد (الدراسة) بالنسبة لكشف الذات للأب، وبُعدي (الدراسة والأذواق والميول) بالنسبة لكشف الذات للأم. وبُعد (الوضع المالي) بالنسبة لكشف الذات للصديق.

كما كشفت الدراسة عن أبعاد كشف الذات للأب وللأم وللصديق المتنبئة بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث وهذه الأبعاد هي بُعدي (الشخصية والحالة الجسمية) بالنسبة لكشف الذات للأب، وبُعد (الشخصية) بالنسبة لكشف الذات للأم، وبُعد (الاتجاهات والآراء) بالنسبة لكشف الذات للصديق. وفي ضوء هذه النتائج تم تقديم عدد من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: كشف الذات، الشعور بالوحدة، الأعراض الاكتئابية، طلبة جامعة اليرموك.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

مقدمة

بالرغم من أن كشف الذات ليس مفهوما أو بناء أساسيا في أي من نظريات الإرشاد الأساسية، إلا أن الاتجاهات الإنسانية في الإرشاد ترى فيه وسيلة مهمة لبناء وتطوير العلاقة الإرشادية الأخرى. ولعل نظرية العلاج المتمركز حول الشخص التي طورها كارل روجرز (Rogers) تقدم الأساس لمهارات وشروط تسهيل هذه العلاقة الإرشادية.

ويعتقد روجرز أن لدى الناس ميلاً داخليا للكفاح من اجل النضج، وتحقيق الذات وتقدير الذات. ويتم إدراك هذا الميل عندما تتاح للأفراد الفرصة لشروط تدعم هذا النضج. وفي سياق الإرشاد النفسي، فإن نضج المسترشد مرتبط بمستويات مرتفعة من هذه الشروط وهي التعاطف والاحترام والأصالة، التي يجب أن يتم إيصالها من قبل المرشد وإدراكها من قبل المسترشد، والشرط الأساسي الذي له علاقة بدراسة الباحث الحالية هو الأصالة، ويعني أن يكشف الطالب ذاته دون تزييف أو لعب دور وللأصالة عناصر عديدة وأحدها كشف الذات (ملكوش، 2004).

وعلى الرغم من أن بعض الدراسات في البيئة العربية قد تناولت كشف الذات والعوامل المرتبطة والمؤثرة فيه، إلا انه يمكن القول أن كشف الذات لم يحظ بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين، ونبقى بحاجة إلى البحث بكثير من العوامل والمتغيرات الأخرى وخاصة لدى طلبة الجامعة، ويتضمن كشف الذات بعداً علائقيا وإجتماعيا ونفسيا يجعله يرتبط بالشعور بالوحدة من جهة، وبالأعراض الاكتئابية من جهة أخرى، سيما إذا علمنا وبعد مراجعة الباحث للأدب السابق لكل

من كشف الذات والشعور بالوحدة والاكتئاب أن الشعور بالوحدة يأتي كنتيجة لعدم القيام بالإفصاح بصدق عن الذات لان أي علاقة إنسانية واجتماعية ناجحة تتطلب كشفا للذات باعتبار أن الإنسان بطبيعته كائن اجتماعي، يعيش ويقضي معظم وقته في جماعة، يؤثر فيها ويتأثر بها. وأن الاكتئاب يظهر على شكل أعراض اجتماعية وعلائقية تجعله على صلة بكل من كشف الذات والشعور بالوحدة. وتحاول الدراسة الحالية بحث العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة في ضوء متغير الجنس لدى طلبة جامعة اليرموك.

كشف الذات

يعد كشف الذات من الموضوعات المهمة في العملية الإرشادية، فهو يمثل عنصراً من عناصر الأصالة بالنسبة للمرشد، وهي ضرورية ومفيدة في بعض الأحيان لعمل المرشد، وتساعد كثيرا في حث المسترشد على الإفصاح بوضوح وصدق عن ذاته مما يؤدي إلى كسر الحاجز بينهما، والتأسيس لبناء الثقة الأمر الضروري لنجاح العملية الإرشادية وتحقيق أهدافها. ويعتمد كشف الذات والذي يعني قيام الطالب بالإفصاح عن شخصيته وآرائه وميوله واعتقاداته بشكل طوعي وبصدق لشخص آخر على درجة خصوصية المعلومات التي سيكشف عنها والشخص أو الجهة الموجه إليها كشف الذات.

وقد اهتم الباحثون في العلوم الاجتماعية بمفهوم كشف الذات كشكل من أشكال التفاعل الإنساني، ويتمثل هذا الاهتمام في عدة جوانب أبرزها ما يتعلق ببرامج التدريب في العلاقات الإنسانية، وما يتعلق بتفاعلات الحياة اليومية، وما يتعلق بكل من المسترشد والمرشد في الإرشاد والعلاج النفسي (ملكوش، 2004).

ويعرف جورارد كشف الذات " بأنه العملية التي يخبر فيها الطالب شخصا آخر بصدق عن معتقداته ومشاعره، أي يخبر فيها عن شخصيته " (أبو جدي، 2008). أما كورسني (Corsini, 1987) فقد عرف كشف الذات بأنه العملية التي يبوح فيها الطالب بمعلومات هامة حقيقية لشخص آخر، ويتم هذا البوح بشكل طوعي واختياري. ويرى كفافي (1999) أن كشف الذات، أو الانفتاح الذاتي معناه أن يفصح الطالب عن مشاعره وأفكاره الخاصة إلى شخص آخر، وتتفاوت درجة الإفصاح هذه من شخص لآخر تبعا لدرجة قرب هذا الشخص. إما (Johnson, 1986) فيرى أن كشف الذات هو التعبير عن رد أفعالك تجاه موقف حالي وإعطاء معلومات عن الماضي بحيث تكون تلك المعلومات ذات علاقة بردود أفعالك تجاه الموقف الحاضر، فإن ردود الأفعال تجاه الناس والأحداث هي ليست حقائق بقدر ما هي مشاعر، لذلك يعد كشف الذات من القضايا الحساسة في الاتصال الشخصي وتطوير العلاقات الإنسانية، فهو يتضمن التواصل مع الشخص الآخر وكيفية شعورك تجاهه أو حول الأحداث التي حدثت تواً، كما انه أداة فعالة لإزالة الحواجز النفسية بين الطلاب.كما أن لكشف الذات ثلاثة أبعاد أساسية من قبل المرشد وهي كمية المعلومات التي يشارك بها ومستوى حميمية المعلومات التي سيشارك بها والوقت الذي تستغرقه هذه المشاركة.

ويعرف الباحث كشف الذات بأنها العملية التي يقوم الطالب بالإفصاح عن معلومات تتعلق بشخصيته واتجاهاته وآرائه ووضعه الدراسي والمالي وحالته الجسمية لشخص آخر ويتم ذلك بطريقة طوعية ويكون الطالب صادقا بالمعلومات التي يفصح عنها أو يبوح بها دون تزيف أو كذب.

ويعد كشف الذات وسيلة فعالة لتخفيض الاضطرابات النفسية وذلك لقيمته المتمثلة في التنفيس الانفعالي عن المكبوتات الموجودة داخل الطالب، ويكون ذلك عندما يشارك الطالب الطلاب الآخرين بآماله ومخاوفه وأحزانه وأفراحه، حيث يجنبه ذلك الوقوع في كثير من المشكلات النفسية وسوء التوافق كالشعور بالوحدة والانعزال. كما ويعمل كشف الذات على تنمية العلاقات الإنسانية وتقويتها ويكون بمثابة التغذية الراجعة لسلوك الطالب فأما أن يستمر بذلك السلوك أو يعمل على تعديله ولا يستطيع أحد أن ينكر وجود كشف الذات عنده فمن المستحيل أن تجعل نفسك غير معروف لدى الآخرين حتى وإن حاولت ذلك، فأنت عندما تتكلم تظهر بشكل مباشر أو غير مباشر رغباتك واهتماماتك وآرائك واعتقاداتك أو بعض المعلومات الشخصية عنك وان لم يكن الموضوع شخصيا. كما أن السلوكات غير اللفظية قد تعبر عن حالة الطالب النفسية فالتثاؤب يعني انك متعب أو تشعر بالملل كما إن المسافة بينك وبين الشخص الذي يتحدث إليك تقيس مدى اهتمامك وارتياحك، وهناك ثلاثة معايير تحدد فيما إذا كان نوع الاتصال هو كشفا للذات وهذه المعايير هي يجب أن يحتوي كشف الذات على معلومات شخصية تخص المتكلم. والمعيار الثاني هو أن على المتكلم أن يتحدث لفظيا عن هذه المعلومات. أما المعيار الثالث فهو أنه يجب أن يكون هناك شخص ثان مستقبل يوجه له الكلام، أي أن كشف الذات حدد باتصال ذات المرسل بذات المستقبل (Adler, Rosenfeld & Towne, 1992).

ويرى آدلر وزملاءه (Adler, al et., 1992) أن كشف الذات يعتبر نوعا من أنواع الاتصال التي يستخدمها الطالب في الحفاظ على علاقاته وتطويرها، وله أهمية كبيرة في الصحة العقلية للفرد، وقد ذكروا مجموعة من النقاط المميزة لكشف الذات عن غيره من أشكال الاتصال الأخرى ومنها:

1. **الصدق (Honesty)**: ويعني أن المعلومات التي يتم الإفصاح عنها يجب أن تكون صحيحة وغير مزيفة؛ فكشف الذات يتميز بقدر من الصدق فما دمنا صادقين وأمناء يكون كشف الذات فعالا وذو جدوى أما إذا حاولنا إظهار صورة كاذبة عن أنفسنا، أي أن نقول جزءا من الحقيقة ونتجنب قول الحقيقة كاملة فإننا لانكشف ذاتنا بصدق وأمانة، حيث يقاس الصدق في كشف الذات من خلال المرجعية الذاتية، وهي مجموع العبارات التي تصف المتحدث.
2. **العمق (Depth)**: إن المعلومات التي يُكشف عنها تكون ذات عمق واضح لأنها تعبر عن شخصية الطالب، ولكن تتباين طبيعة الطلاب في ذلك فيما يكون شخصيا وسريا وذا عمق لشخص ما قد لا يكون كذلك لشخص آخر. و تعتمد هذه الخاصية أيضا على طبيعة المعلومات المفصح عنها، وكذلك طبيعة الشخص الموجه إليه كشف الذات، فقد تشعر بالارتياح وقد تعترف بأنك عصبي المزاج أو تخاف من الحشرات أمام أي شخص يسألك، في حين قد يشعر شخص آخر بالحرج إذا سألته كم عمرك.
3. **توفر المعلومات (Availability of Information)**: إن الرسائل الخاصة بكشف الذات يجب أن تحتوي على المعلومات التي من غير المحتمل أن يعرفها الشخص المقابل في ذلك

الوقت، أو قد لا يكون قادراً على الحصول عليها من مصدر آخر دون بذل جهد كبير من خلال كلام الناس أو الصحف مثلا فان ذلك لا يعد كشفا للذات.

4. **سياق المشاركة (Context of sharing)**: فطبيعة الموقف الذي يتم فيه الكشف يلعب دوراً مهما، فكشف الذات في إطار الحياة العائلية يختلف عن قيام معلم بكشف ذاته أمام تلاميذه.

وتؤثر في عملية كشف الذات من حيث درجته ونوعه عوامل عديدة كحجم الجمهور والموضوع والتكافؤ والجنس؛ فمن حيث حجم الجمهور قد يكشف الشخص عن ذاته أمام المجموعات الصغيرة أكثر من الكبيرة وذلك بسبب المخاوف الموجودة لديه. وبالنسبة للموضوع، فيؤثر على مقدار ونوع الكشف الذي يقوم به الطلاب. وأما التكافؤ فمن حيث إن كشف الذات السلبي (أي الكشف عن معلومات محرجة وغير مرغوبة بالنسبة للشخص) لا يكون بنفس الدرجة لدى الأشخاص من الكشف الايجابي الذي ينجذبون إليه. وأخيرا الجنس، فالإناث يقمن بكشف ذات بدرجة اكبر من الذكور (Devito, 1993).

أما أسباب دوافع كشف الذات لدى الطلاب، فبالرغم من أن درجة كشف الذات تختلف من فرد لآخر، إلا أن الطلاب يتشاركون بمعلومات هامة عن أنفسهم وذلك لسبب أو لآخر من الأسباب الآتية (جرادات، 1995):

1. **التنفيس الانفعالي**: يكشف الطالب عن معلومات معينة تضايقه، وتثقل عليه كي يشعر بالارتياح.

2. **توكيد الذات:** في هذه الحالة يكشف الطالب عن معلومات شخصية لفرد آخر، على أمل الحصول على رأي المستمع ودعمه وتوكيده وموافقته لأفكاره ومعتقداته وسلوكياته وبهذا يحصل على توكيد لذاته.

3. **التبادلية:** يكشف الطالب ذاته لشخص آخر وبهذا يسهل على الطرف الآخر كشف ذاته في أي نوع من العلاقات بين الأشخاص.

4. **توضيح الذات:** يوضح الطالب ذاته من خلال حديثه مع شخص آخر عن أفكاره ومشاعره وأحاسيسه في علاقات مختلفة مثل علاقة الصداقة أو علاقة علاجية.

5. **الحفاظ على العلاقات وتقويتها وتطويرها:** للمحافظة على الرابطة في العلاقة بين الطلاب يتوجب عليهم كشف ذواتهم بمعلومات نزيهة وصحيحة.

6. **التحكم الاجتماعي:** إذ كشف الطالب ذاته يزيد من تحكمه بالطرف الآخر.

7. **تكوين الانطباع:** يختار الطالب البوح بمعلومات شخصية عن ذاته للطرف الآخر أحيانا بهدف خلق انطباع ايجابي ليظهر بصفات جيدة.

ولإيضاح سلوك كشف الذات لدى الطالب فانه من المفيد التطرق للحديث عن نافذة جوهاري (Johari) وتتكون هذه النافذة من أربع مناطق للوعي من جانب الطالب. وفيما يأتي توضيح لهذه الأجزاء الأربعة (جرادات، 1995):

1. **المنطقة المكشوفة:** وهي منطقة النشاط الحر (العام)، وتشمل معلومات معروفة للفرد وللآخرين في عملية الاتصال كالمعلومات العامة أو المظهر العام للفرد.

2. **المنطقة المخفية:** وهي منطقة المعلومات والأفكار والسلوكيات التي يشعر الطالب بالخجل منها والأسرار الشخصية التي يعرفها الطالب عن نفسه فيخفيها ولا يبوح بها للآخرين مثل القلق والمخاوف والشكوك.

3. **المنطقة العمياء:** وهي المعلومات التي يعرفها الأشخاص الآخرون عن الطالب ولكنه لا يعرفها عن نفسه مثل سمعة الطالب في المحيط الذي يعيش فيه، ومن الممكن أن يتعرف الطالب إلى هذه المعلومات من خلال التغذية الراجعة من محيطه.

4. **المنطقة المجهولة:** وهي المنطقة التي لا يعرفها الطالب عن نفسه ولا يعرفها الآخرون عنه، وتشتمل على الأمور الغامضة ويمكن التعرف إلى وجود هذه المنطقة من خلال اكتشاف الطالب لذاته بصورة مستمرة في مراحل حياته المختلفة.

ويؤخذ على كشف الذات أنه يؤدي إلى فقدان السيطرة على العلاقات مع الآخرين، حيث يعمل أحياناً على تغيير نظر الآخرين إليك، الأمر الذي يجعلك غير جدير بالاحترام من وجهة نظرهم. كما أن كشف الذات يمكن أن يؤذي الشخص الآخر ويكون ذلك إذا كان الكشف صادقا وصريحا في مواقف تكون فيها الحقيقة مؤذية لمشاعر الشخص المقابل.

ويرى أبو جدي (2008) أن كشف الذات يحتاج إلى سياق اجتماعي، وتنطوي عليه مخاطر مثل: التقييم السلبي، أو التهديد الاجتماعي للشخص الذي يكشف عن ذاته مما يدفع الكثير من الطلاب إلى تجنب الكشف عن الذات في العديد من المواقف الاجتماعية، لاسيما إذا توفر لدى هؤلاء الأشخاص سمات وخصائص مثل القلق الاجتماعي.

وبالمقابل فان كشف الذات يؤدي العديد من الوظائف إذ يمثل طريقة في الحصول على المعلومات مثل أفكار ومشاعر شخص آخر، وفي المقابل يتوقع من الشخص الآخر الذي تتم أمامه عملية كشف الذات أن يقوم بكشف ذاته، ويعرف هذا الأمر بالتبادلية إذ يعمل الكشف المتبادل على تعميق الثقة في العلاقات ويساعد الطلاب على فهم بعضهم بعضا (Faber, 2006).

ويهدف كشف الذات إلى توليد الطاقة الدافعية بدلاً من الحفاظ على معلومات مكبوتة وسرية، وبالتنمية والتدريب يؤدي كشف الذات إلى خفض درجة الشعور بالخجل والذنب وزيادة درجة قبول الفرد لذاته وللآخرين، بحيث يصبح أكثر عفوية وأقل نقداً للذات (Johnson, Freedman, Taylor & Fallona, 1997).

ومن جهة أخرى فإن نقص كشف الذات يؤدي إلى أن يكره الفرد نفسه، وأن يشعر بالعزلة وعدم مشاركة الآخرين، كما يعوزه نقص التغذية الراجعة عن مدى سلامة أفكاره، بالإضافة إلى الشعور بالخجل وعدم القدرة على حل المشكلات (Johnson, 2003 & Hunter, 1996).

أهمية كشف الذات في العلاقات الإنسانية

يعد كشف الذات جزءاً مهماً في تكوين العلاقات الإنسانية وتشكيلها، وتنميتها، وتطويرها، وتقويتها. حيث يمكن تفسير كشف الذات في اللقاءات الأولى على أنه رغبة في تشكيل علاقة حميمة، ويكون أيضاً بمثابة تغذية راجعة لسلوك الفرد سلباً أو إيجاباً، وقد تسمح هذه العملية للفرد الخروج من ذاته والانخراط في اكتشاف الذات، وإن السمات الإيجابية واهتمام الفرد في تكوين

علاقات جديدة مع الأفراد الآخرين يعزز من سلوكيات كشف الذات (Matsushima & Shiomi, 2002; Sprecher & Hendrick, 2004)

ويعتبر كشف الذات القوة والمحرك الخاص لبناء علاقات شخصية معمقة، ففي البداية تكون العلاقة الشخصية سطحية نوعا ما، وعندما تتطور العلاقة فإن الكشف الذاتي يتطور فيما بين الطرفين، الأمر الذي ينعكس على تطور علاقة المودة والتقبل (Chen & Cheng, 2001).

كما أن كشف الذات الحقيقي يتصف بالصدق ولا يتضمن أية معلومات كاذبة، كما توصف عباراته بالعمق بدلاً من كونها معلومات سطحية، وتحتوي على معلومات في الغالب لا يعرفها الشخص الآخر (Lepage, 1996).

ومن المهم أن نعرف مستوى كشف الذات لدينا، خصوصاً إذا ما أدركنا أن لكل فرد مستويات مختلفة من الحاجة للحميمية، فبعض الناس يشعرون بالراحة عندما يتحدثون وهم مميطوا الأقنعة عن وجوههم، والبعض الآخر يشعر بالتوتر، وهذا بالطبع له مستوى متدني من الألفة والمودة (Hook, Gerstein, Detterich & Gridley, 2003).

الشعور بالوحدة

يعاني الإنسان المعاصر في المجتمعات كافة من مشكلات نفسية واجتماعية واقتصادية ومهنية عدة نتيجة للتطور التكنولوجي الهائل والسريع الذي يعجز الطالب عن ملاحقته، فضلا عن التغيرات التي لحقت بالقيم الإنسانية والتحولات السريعة التي مر بها، ومن هذه المشكلات النفسية مشكلة الشعور بالوحدة النفسية. وإن الشعور بالوحدة النفسية حالة ينفرد بها الإنسان عن غيره من

الكائنات الحية بسبب امتلاكه نظاماً اجتماعياً، يتأثر به ويؤثر فيه، وأي خلل قد يحدث في الأواصر التي تربط الإنسان بغيره من أبناء جنسه أو أي تغير يحدث في النظام الاجتماعي، ينعكس على الطالب، وينتج عنه اضطراب في الطابع الاجتماعي المكتسب لدى الطلاب، مما يولد لديهم الشعور بالاغتراب أو الانعزال أو معاناة الوحدة النفسية، وكما تترك آثارا على الطالب حيث من شأنها أن تؤثر على مجمل نشاطاته، كما أنها تُعد نواة لمشكلات أخرى (عرفات، 2009).

وأشار قشقوش (1983) إلى أن الإحساس بالوحدة النفسية يمثل واحدة من المشكلات الخطرة في حياة إنسان هذا العصر، حيث تُعد هذه المشكلة نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يعاني منها ويعيشها ويشكو منها الإنسان. فيما يرى خضر والشناوي (1997) أن الشعور بالوحدة النفسية حالة يشعر بها الطالب بشيء ينقصه، والمظهر الأساسي للوحدة هو الوحشة (A lonely) والشخص الذي يشعر بالوحدة يصل إلى الناس ولكنه لا يستطيع أن يتواصل معهم ومن ثمَّ لا يستطيع استبعاد عنصر الوحشة.

وتبرز أهمية دراسة الشعور بالوحدة النفسية، لأنها تمثل خبرة غير سارة، تدل على عدم وجود التوافق، وينتج عنها العديد من حالات صعوبة الاندماج الاجتماعي على الرغم من وجود الطالب في الجماعة. وأن أهمية دراستها وتحديد مدى انتشارها يساعد وضع المعالجات المناسبة لها. وقد أكد الساعاتي (1990) أن الاهتمام النظري والتجريبي الجاد بالوحدة النفسية بدأ عندما نشر ويز (Weiss, 1973) كتاب (الوحدة النفسية تجربة العزلة العاطفية والاجتماعية). كما نشر راسيل وبابلا وفيرغسون (Russell, Peplau, & Ferguson 1978). أول مقياس صادق وثابت للوحدة النفسية (عرفات، 2009).

مفهوم الشعور بالوحدة النفسية

كان أول مستخدم لمصطلح الشعور بالوحدة النفسية سيجموند فرويد (Sigmund Freud) عام (1939) لوصف التركيب الباطني للشخص الذي يمكن أن يتغير بالكامل بعد المرور بخبرة الشعور بالوحدة النفسية، وبعد سنوات توسع سوليفان (Sullivan) في وصف الشعور بالوحدة النفسية أكثر من وصف فرويد، ورأى أن البشر كائنات اجتماعية بحاجة للاتصال وأن الشعور بالوحدة النفسية نتيجة لفقد هذه الحاجة، ولا يزال هناك عدم إجماع على تعريف محدد للوحدة النفسية، وكل ما ذكر من تعريفات ما هو إلا اقتراحات قدمها الباحثون لفهم هذه الظاهرة (Abir, 2008). فيرى ويز (Weiss. 1973) أن الشعور بالوحدة النفسية لا يحدث نتيجة انعزال الطالب عن الآخرين، وإنما بسبب عدم وجود العلاقة المطلوبة أو عدم وجود الارتباط العاطفي الذي يربطه بالآخرين. ويرى جوردن (Gordon, 1976) بأن الشعور بالوحدة إحساس الطالب بحرمان ينشأ عندما تختفي بعض العلاقات المتوقعة من الآخرين، وإلى مثل هذا التعريف ذهب فرانسيس (Francis, 1976)، حيث رأى أن الشعور بالوحدة النفسية إحساس غير مرغوب فيه بسبب قلة العلاقات الاجتماعية (الشرايري، 2009).

ويعرف الربيعة (1997) الوحدة النفسية على أنها شعور الطالب بالحرمان الذي ينشأ عندما تختفي بعض العلاقات التي يتوقعها الطالب من الآخرين.

وقد عرف قشقوش (1983) الوحدة النفسية على أنها إحساس الطالب بوجود فجوة نفسية (Psychological gap) تباعد بينه وبين الأشخاص المحيطين به وموضوعات مجاله النفسي، إلى درجة يشعر معها الطالب بافتقاده التقبل والحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمانه

من إقامة علاقات مثمرة ومشبعة داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه. ويعرف هوجز (Hughes, 1994) الوحدة النفسية باعتبارها عجز عام في مستوى المهارات الاجتماعية التي يمتلكها الطالب، والتي يحتاجها لإقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين.

وتعرف شقير (2000) الشعور بالوحدة بأنه الرغبة في الابتعاد عن الآخرين والاستمتاع بالجلوس منعزلاً عنهم مع صعوبة التودد وصعوبة التمسك بهم، بجانب الشعور بالنقص وعدم الثقة بالنفس. كما ترى أن الشخص الوحيد يفضل دائماً البقاء بمفرده أكبر وقت ممكن ، ولذلك فهو يفتقر إلى الأصدقاء ويعجز عن التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي ومقبول، إلى جانب شعوره بالخجل والتوتر والنقص وعدم الثقة بالنفس وعدم تقدير نفسه حق قدرها، كما أنه يشعر بالوحدة حتى في وجود الآخرين.

وأشارت آل مشرف (1998) لسمات الشخص الذي يعاني من الشعور بالوحدة، ومن هذه السمات : الانعزال والحزن وعدم الشعور بالراحة والضيق العام ، والاتصاف بالحساسية الشخصية المفرطة والتقدير المنخفض للذات والاكتئاب والقلق الاجتماعي والشعور بالخجل بدرجة كبيرة.

ويعرف الباحث الشعور بالوحدة بأنه أحساس بالعزلة عن الآخرين يسيطر على الفرد ويؤثر سلبا في علاقاته الاجتماعية مع الآخرين ويؤدي إلى شعوره بعدم وجود أشخاص يلجأ إليهم وقت الحاجة، ويؤدي لشعوره إلى عدم الانسجام والتوافق مع الرفاق أو الأصدقاء.

أنواع الشعور بالوحدة النفسية:

حدد يونغ (Young) أنواعا ثلاثة للشعور بالوحدة،اعتمد فيها على الفترة الزمنية لبداية الإحساس بالوحدة ودوام الحالة حتى نهايتها وهي:

1. الشعور بالوحدة النفسية المزمن (Chronic): ويستمر هذا النوع لفترات طويلة قد تصل إلى سنوات، وفي هذا النوع لا يشعر الطالب بالرضا فيما يتعلق بالعلاقات الاجتماعية.
2. الشعور بالوحدة النفسية العابر (Transient): ويتضمن فترات من الشعور بالوحدة على الرغم من أن الحياة الاجتماعية للفرد تتسم بالتوافق والملائمة.
3. الشعور بالوحدة النفسية الانتقالي (Transitional): وفي هذا النوع من الشعور بالوحدة يتمتع الطالب بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب، ولكنه يشعر بالوحدة حديثاً نتيجة الظروف المستمرة (مثلاً وفاة شخص عزيز لديه) (النيال، 1993).

أما أسباب نشوء الشعور بالوحدة فغالباً ما يحدث الشعور بالوحدة بسبب غياب نمط معين من العلاقات في حياة الطالب الاجتماعية، أو بسبب عدم إكمال العلاقات في مسارها الطبيعي سواء من حيث الكم أو الكيف. وإن الذين يحسون بالوحدة هم إما ميالون لها بطبيعتهم، أو أنها فرضت عليهم فرضاً بفقدان شيء عزيز عليهم (النجار، 2003).

وقد ترجع الوحدة إلى التكوين النفسي للفرد نفسه حيث يفضل بعض الأشخاص الوحدة والعزلة والانسحاب من معترك الحياة الاجتماعية، أو يفتقدون الشعور بالثقة في أنفسهم أو يشكون في نوايا الآخرين نحوهم، أو يشعرون بالتعالي على الآخرين، أو لشعورهم بالفقر، أو العجز عن مجارات زملائهم، أو رفض مخالطة أقران السوء، وقد يكون الشخص الذي يشعر بالوحدة فيه من السمات والخصائص المُنفِّرة، مما تجعل الناس ينفرون منه وينصرفوا عنه ولا يقيمون معه علاقات لاتصافه بالكذب والاستغلال والابتزاز والوشاية والغيبة والنميمة (عرفات، 2009).

كما يشير لينيتش (Lynch) إلى أن الشعور بالوحدة يصحبه الشعور بالخجل وأن الذين يشعرون بالوحدة يبتعدون بأنفسهم عن بعضهم البعض لذا فإنهم ينسحبون من المجتمع مما يؤدي إلى الاعتراف بالهزيمة وقبول الحال كما هو والعيش في حياة خالية من الحب (العباس،1999) .

أما أصحاب النظرية التحليلية فيرون أن الشعور بالوحدة ذو خصائص مرضية ويرجعونه إلى التأثيرات المبكرة التي مر بها الفرد (عبدالوهاب، 2000).

ويفرق زيلبورج (Zelboorg) بين الشخص الذي ينتابه شعور مؤقت بالوحدة والشخص الوحيد، فالشعور المؤقت بالوحدة أمر طبيعي وحالة عقلية عابرة تنتج عن فقدان شخص معين. أما الوحدة المزمنة فهي استجابة لفقدان الحب أو شعور الفرد بأنه شخص غير مرغوب فيه ولا فائدة منه، مما يؤدي إلى الاكتئاب والانهيار العصبي. وتعود جذور الوحدة إلى المهد، حيث يتعلم الفرد الوظائف التي تجعله محبوباً ومرغوباً فيه (مبروك، 2002).

ويتفق سوليفان (Sullivan) مع زيلبورج أن جذور الوحدة في حالة الكبار تعود إلى الطفولة، حيث افترض أن هناك حاجة حافزة للألفة الإنسانية، وهذه الحاجة تجعل الفرد يظهر رغبته في الاتصال بالآخرين، ويحتاج الفرد قبل المراهقة إلى صديق يتبادل معه المعلومات، والأفراد الذين تنقصهم المهارات الاجتماعية بسبب التفاعل الخاطئ مع والديهم أثناء الطفولة يكون من الصعب عليهم أن يكون لهم أصدقاء فيما بعد، وقد تؤدي عدم قدرة الفرد في إشباع الحاجة إلى الألفة قبل المراهقة إلى الوحدة الكامنة المفاجئة، كما يرجع أصل الوحدة إلى الآثار الضارة لموقف عطف الأمومة في مرحلة مبكرة (مبروك، 2002).

وهناك ثلاثة أبعاد للشعور بالوحدة هي: 1. الخصائص الانفعالية وهي التي تشير إلى غياب المؤشرات الإيجابية مثل السعادة ووجود عواطف سلبية مثل الخوف وعدم الثقة. 2. الحرمان وهو يشير إلى طبيعية العلاقات الغائبة، وهذا البعد يمكن تميزه إلى ثلاثة بعاد فرعية هي مشاعر الحرمان المرتبطة بغياب الارتباط الودي، ومشاعر الخواء، ومشاعر الهجر. 3. الزمن وهو البعد الذي يمكن أن نقسمه إلى ثلاثة مكونات فرعية وهي الدرجة التي تعاش فيها الوحدة على أنها غير قابلة للتغيير، والدرجة التي تعاش فيها الوحدة على أنها موقوتة (عابرة)، والدرجة التي يعفى بها الفرد نفسه من مسؤولية الوحدة ويرجعها إلى الآخرين (خضر والشناوي، 1997).

بينما هناك أربعة عناصر أساسية للشعور بالوحدة وهي: 1. اغتراب الذات وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي، والانفصال عن الآخرين، واغتراب الفرد عن نفسه وهويته، والحط من قدر الذات. 2. العزلة البينشخصية وهي مشاعر الفرد الوحيد انفعالياً، وجغرافياً، واجتماعياً، وشعور الفرد بعدم الانتماء، ونقص في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يتكون العنصر الأخير من غياب المودة وإدراك الفرد للاغتراب الاجتماعي، والشعور بالإهمال والهجر. 3. ألم وصراع عنيف وهو الهياج الداخلي والثوران الانفعالي للفرد وسرعة لحساسية، والغضب، وفقدان القدرة على الدفاع، والارتباك، والاضطراب، واللامبالاة، الذين يستهدف لهم الأفراد الشاعرون بالوحدة. 4. ردود الأفعال الموجعة الضاغطة وهي نتاج مزيد من الألم والمعاناة من الخبرة المعايشة للشعور بالوحدة والمتضمنة للاضطراب، والألم الذي يعايشه الأفراد الشاعرون بالوحدة (Rokach, 1988).

وقد أشار ستوكس وليفين Stokes & Levin إلى ارتباط الشعور بالوحدة بكم وكيف العلاقات مع الآخرين، فكلما نقص عدد الأصدقاء وكانت العلاقة بهم هامشية كان ذلك دليلاً على

الشعور بالوحدة (حسين والزياني، 1994)، فالشعور بالوحدة قد يمثل واحدة من المشكلات الهامة التي تصيب الإنسان في هذا العصر بدرجات متباينة علماً بأن الفرد المصاب بالوحدة النفسية أكثر استهدافاً للإصابة بالاضطرابات النفسية والسلوكية. وهي ليست خاصة بفئة عمرية بل تصيب الأطفال والمراهقين والراشدين وكبار السن، وأشارت دراسات (Peplau & Perlman1982; Rubenstein & Shaver, 1982) إلى أن المراهقين والشبان البالغين وطلبة الجامعة أكثر عرضة للوحدة النفسية من غيرهم بسبب التغير في العلاقات الاجتماعية وحجم التوقع المطلوب منهم والضغوط التي يتعرضون لها نتيجة الانتقال من المدرسة إلى الجامعة (Ponzetti, 1990).

الاكتئاب والأعراض الاكتئابية

ويعد الاكتئاب احد الاضطرابات المزاجية التي تظهر بأشكال متعددة (Rathus & Nevid, 1991). ويشير مصطلح الاكتئاب إلى نطاق واسع من الاضطرابات الانفعالية، ويمثل مجموعة من الأعراض الإكلينيكية عالية التعقيد (Freeman, Pretzer, Fleming & Simon, 1990). كما ويعد الاكتئاب أكثر الأعراض انتشارا وذلك لأنه عرض مشترك في كل الحالات العصابية والذهانية، ولكن الاكتئاب التفاعلي أو الكرب يعد حالة عابرة تحدث نتيجة لبعض الأحداث المؤلمة وتحدث كمحاولة من جانب الطالب لتخفيف قلقه الحاد ويصاحبه انخفاض في قيمة الذات (الطيب، 1994).

ويُعد الاكتئاب أحد فئات الاضطرابات الوجدانية والتي تُعتبر بدورها أكثر الأمراض النفسية انتشاراً وشيوعاً وهى بالتالي مسئولة عن كثير من المعاناة والآلام النفسية بين آلاف من أفراد أي

شعب من الشعوب، ويمكن القول بأن 50-70 % من محاولات الانتحار التي تنتهي بالموت بين المجموع العام تكون بسبب الاكتئاب (عكاشة ، 1998).

كما أن الاكتئاب يُعد أحد الحالات النفسية الأكثر شيوعاً، وتتراوح معدلات اضطراب الاكتئاب الرئيسي بين 2.2 إلى 3.5 %، ويُقدر أن ما بين 9% و20% من مجموع السكان يعانون في وقت أو آخر على امتداد أعمارهم من أعراض أساسية للاكتئاب؛ وقد قدرت الدراسات السابقة أن النساء اللاتي يعانين من أعراض إكلينيكية للاكتئاب أميل لأن يكن ضعف الرجال (فرج، 2000).

ويعرف فرويد (Freud) الاكتئاب بأنه حالة عصابية مؤقتة يثيرها فقدان عزيز، وتتسم بالقلق وانتقاد الذات والحط من شأنها واستنكارها. فالاكتئاب عصاب يغطيه القلق بمزاج من التعاسة والأفكار غير السارة بالإضافة إلى العجز عن مجاراة الحياة اليومية، وضعف الطاقة وصعوبة التركيز وسرعة الإنهاك ويضطرب النوم عادة ويغلب الأرق عليه في أول الليل (الطيب، 1994). ويرى بك (Beck, 1991) أن الاكتئاب عبارة عن اضطراب في المزاج أكثر من أي شيء آخر ينتج عن أنماط تفكير خاطئ ويرى أنه ناتج عن طريقة الطالب في معالجة المعلومات وطريقة تفسيره للأحداث واعتقاداته ورؤيته السلبية للذات وللعالم وللمستقبل.

ويعرف الباحث الأعراض الاكتئابية بأنها مجموعة من الأعراض السلوكية والجسمية والانفعالية كالحزن وفقد المتعة وضعف التركيز واضطرابات النوم ونقصان أو زيادة الوزن يصاحبها مشاعر التعاسة والشعور بالذنب ولوم الذات ونقص الكفاءة والقدرة، وهذه الأعراض تدوم لفترة معينة حتى يتم تشخيصها على أنها اضطراب عصابي.

وتشخيص الاكتئاب يعتمد على حدوث كل من الأعراض الجسمية والمعرفية على طول الخط مع الاختلال المزاجي وهناك عرضين رئيسين للاكتئاب هما :

أولاً: أن يكون لدى الشخص اكتئاب مزاجي مثابر أو متواصل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال تقريراته الذاتية التي تدل على شعوره بالحزن أو الكآبة أو بواسطة تقريرات الآخرين، على سبيل المثال كأن تكون دموعه تسيل باستمرار ولا يبتسم ولا يستجيب للأحداث السارة.

ثانياً: أن يشعر الطالب بفقد اللذة أو المتعة، والذي يعني فقد واضح للاهتمام أو اللذة في معظم أو كل الأنشطة كالتوقف عن ممارسة الهوايات وضعف الميل للعمل، حتى الأنشطة التي تعد ذات قيمة خاصة مثل إبداء المودة والحنان لأطفاله ربما تصبح غير مستساغة (عبد الرحمن، 2000).

ويظهر المزاج الاكتئابي بشكل كبير لدى مرضى الاكتئاب مع العلم أن نسبة قليلة من المرضى لا يشكون من اضطراب المزاج ويسمى اضطرابهم بالاكتئاب المصطنع أو الاكتئاب المتسم، كما أن الإحساس بالذنب ولوم الذات عاملان مشتركان أيضا بالنسبة لمرضى الاكتئاب ولو أن العديد من مرضى الاكتئاب لا يقرون بصراحة الإحساس بالذنب أو لوم الذات ولكن هذا العرض ينتمي إلى البيئة ويغلب حدوثه في المجتمعات الشرقية (الطيب، 1994).

ويشخص الاكتئاب عند توفر أعراض ومحكات أو علامات عصابية عند الشخص وهناك عرضان رئيسان للاكتئاب وهما، أولاً: الشعور بالحزن والمزاج المكتئب الذي يسيطر على الشخص أغلب الوقت. ثانياً: فقد الشخص للمتعة أو السرور وذلك في كل أو معظم الأنشطة التي يقوم بها، كما أن هناك أعراض أخرى جسمية وانفعالية وسلوكية مثل نقص الوزن الكبير أو زيادته، الأرق أو كثرة النوم، وكذلك التأخر أو التهيج النفسحركي، وتسيطر على الشخص مشاعر عدم القيمة والشعور بالذنب وعدم القدرة على التركيز والتعب، وكذلك تتولد لدى الشخص أفكار انتحارية ومحاولات للانتحار، ومن الضروري عند التشخيص ملاحظة إن هذه الأعراض تسبب معاناة واضحة من

الناحية الإكلينيكية أو ضعفا في الأداء الاجتماعي والوظيفي. كما أنها لا ترجع إلى التأثيرات الفسيولوجية المباشرة لمادة أو عقار مثل سوء استخدام مادة أو علاج طبي أو لحالة طبية عامة مثل فرط نشاط الغدة الدرقية، وكذلك لا تحدث نتيجة فقد عزيز بسبب الموت مثلما يحدث بعد فقد شخص محبوب (DSM- IV, 1994).

وتدوم الأعراض لأكثر من أسبوعين وتتميز بضعف وظيفي واضح وانشغال مرضي بعدم القيمة، وأفكار انتحارية، وتأخر نفسحركي. وتتمثل الأعراض الجسمية للاكتئاب بالتغير في الوظائف الجسمية الطبيعية مثل زيادة أو نقص الشهية للطعام، أو تغير واضح في الوزن، ومن الأعراض الجسمية الشائعة كذلك اضطرابات النوم حيث يجد العديد من الأشخاص المكتئبين صعوبة في الاستغراق في النوم أو الاستمرار فيه، وقد يكون ذلك بسبب انشغالهم بأحداث الحياة اليومية، وبعضهم قد يستيقظ مبكرا قبل الموعد بساعتين أو ثلاث ويصبح غير قادر على العودة للنوم، كما يشعر الكثير من المكتئبين بانخفاض في مستوى الطاقة وفي النشاط النفسحركي، حيث يشعرون دائما بالتعب والإجهاد (عبد الرحمن، 2000).

وتتمثل الأعراض المعرفية للأشخاص المكتئبين بالشعور بالتفاهة وعدم القيمة، والإحساس الزائد وغير المناسب بالذنب مع تزايد الصعوبة في التفكير والتركيز والانشغال بالموت والانتحار، كما يميل المكتئب إلى نقد ذاته بشكل لاذع، ويبالغون في تقدير فشلهم، ويرجعونه إلى تدني مهاراتهم، ويركزون على الأحداث والخبرات السالبة والمؤلمة التي مروا بها أو مر بها الآخرون، وفي الحالات الحادة من الاكتئاب قد تصبح هذه الأفكار من الحدة بحيث تخرجه عن إطار الواقع (اكتئاب ذهاني).

كما يجد الأشخاص المكتئبون صعوبة في القراءة، حيث يضعف الاكتئاب قدرة الطلاب الذين يحتاجون إلى فترات تركيز طويلة، وإذا التحق الشخص بالمدرسة أو الجامعة ربما يجد صعوبة في اتخاذ القرار، وفي التفاعل مع الآخرين وإكمال المهام أو المطالب الملقاة على عاتقه ومن ثم يتجنب عمله الحقيقي ويهتم بأمور كالنظافة أو الحديث في الأمور غير الهامة، كما يشيع بين مرضى الاكتئاب في كل الأعمار التفكير بالانتحار، وقد ارتفعت معدلات الاكتئاب في أمريكا خلال العقد التاسع من القرن العشرين لتصبح العامل الثالث للموت لدى المراهقين بعد حوادث السيارات والقتل العمد (عبد الرحمن، 2000).

أما الأعراض الاجتماعية للاكتئاب فتتمثل بان كثيرا من الأشخاص المكتئبين يتجنبوا رفقة الآخرين، بما فيهم الأصدقاء الحميمين والأقرباء، فهم قد يشعرون أنهم غير جذابين وغير محبوبين وبأنهم فقدوا الاهتمام بالمحادثة والأنشطة الاجتماعية، وعندما يكونون مع الآخرين تكون لديهم رغبة قوية في التهرب من الموقف. ومن جانب آخر يبحث بعض الأشخاص المكتئبين عن دعم من أصدقاء أو أقرباء معينين وقد يصبحون معتمدين عليهم بدرجة عالية (Frude, 1998).

ويرتكز المحتوى الفكري لمرضى الاكتئاب على فكرة الفقد؛ فيحس المريض أنه قد خسر شيئا يراه ضروريا لسعادته أو طمأنينته، و يتوقع من أي مشروع هام نتائج سلبية، و يرى نفسه مفتقدا للصفات اللازمة لتحقيق أهداف ذات شأن. وتؤدي التوقعات السلبية إلى الانفعالات المميزة للاكتئاب: الحزن، والإحباط، والتبلد. فضلا عن أن الشخص المكتئب حين يقوّى فيه الإحساس بالتورط في موقف بغيض و مشاكل عصية تتبدد دافعيته التلقائية البناءة، وربما غلبه ميل قاهر إلى الهرب من هذه الحالة غير المحتملة عن طريق الانتحار (بيك، 2000).

وتنشأ الاضطرابات الاكتئابية من وجهة نظر بيك على أنطلاقا من الاضطرابات المعرفية، إذ تتصف البني المعرفية بالتشويه بدرجات مختلفة وهذه التشويهات المعرفية (الأخطاء المعرفية) هي شكل من التمثل الغير ملائم للمعلومات بوصفها استنتاجات عشوائية وتجريدات انتقائية، وتعميمات مفرطة، وتضخيم وتفكير أخلاقي مطلق وشخصانيه الأمر الذي يؤدي إلى أن يصبح محتوى المعرفيات عند المكتئب مشحوناً بالنظرة المتطرفة والسلبية للذات والعالم والمستقبل، وهذا يعني ومن خلال ما سطره بيك، من أن الأعراض الاكتئابية ومن منطلق النماذج المعرفية السلبية ، أن الشخص المكتئب يكون مشلول الإرادة ومنخور الهمة مفتقر للدوافع للعمل والمشاركة وبالتالي فهو عاجز عن التصدي لمشكلاته أو حلها مهما كانت هذه المشكلات وهو في ذات الوقت متشائم وبائس ، وعندما تزيد هذه المعرفة الثلاثية السالبة وتطغى فأن درجة الاكتئاب لدى الفرد تكون عالية وقد تؤدي به إلى الانتحار(Seligman, Klein & Miller, 1976)..

وهناك خمسة نماذج رئيسة فسرت الاكتئاب وهي: (بيولوجي، ودينامي نفسي، وسلوكي، ومعرفي، وأسري)، وهناك نوعان من النماذج البيولوجية وهي : الجينية والبيوكيميائية. وقد بينت الدراسات أن العوامل الجينية تشكل تقريبا 50 % من التباين في اضطرابات المزاج؛ فالطفل الذي احد والديه مصاب بالاكتئاب أكثر عرضة بحوالي ثلاث مرات للإصابة بالاكتئاب، أما النماذج البيوكيميائية فتفسر الاكتئاب على انه عدم توازن هرموني. وتصف النماذج الدينامية النفسية الحديثة الاكتئاب لدى الشباب على انه فقدان ناتج عن عجز في مرحلة الطفولة وتمزق في الروابط الانفعالية مع مقدم الرعاية الأساسي، والنتيجة فقدان تقدير الذات، فالطفل لا يتولد لديه إحساس داخلي بالقيمة

الذاتية مما يدفعه إلى الاعتماد على مصادر خارجية لإثبات قيمته الذاتية، وعندما تفقد المصادر الخارجية يصبح مكتئبا.

ويرى السلوكيون أن الاكتئاب ناتج عن نقص التعزيز الايجابي للسلوكات التي تعد أكثر من عادية. أما المعرفيون فينظرون إلى الاكتئاب على انه نتيجة مباشرة للأفكار السلبية اللاعقلانية. فيما يعتقد المنظرون في مجال الأنظمة الأسرية أن الاكتئاب لدى الأطفال والمراهقين والشباب يحدث على الأرجح عندما يشعرون أنهم غير محبوبين وغير آمنين وعندما يعيشون في أسر يسودها خلافات وتفاعلات سلبية بين أفرادها (Atkinson & Hornby, 2002).

ومن أساليب العلاج النفسي التي تستخدم في علاج الاكتئاب: المنهج الدينامي الشخصي، والمنهج السلوكي، والمنهج المعرفي، والعلاج البينشخصي، حيث يعمل المعالجون الديناميون النفسيون عادة على فهم أسباب الاكتئاب في سياق التاريخ الشخصي للشخص المكتئب. وتهدف التدخلات العلاجية التي تقوم على المنهج السلوكي إلى زيادة توفير المعززات ويكون ذلك غالبا بمساعدة المسترشد لان يصبح أكثر نشاطا ولان ينجز الأعمال التي تستثير الاستجابات الايجابية من الأشخاص الآخرين، وتركز المناهج المعرفية على تغيير الأساليب المعرفية السلبية التي قادت الطالب إلى تطوير صورة سلبية للذات (Frude, 1998).

أما فيما يتعلق بالعلاج البينشخصي فانه يركز على العلاقات بين الطلاب واستكشاف أنماط التفاعل التي تبقي على السلوك الاكتئابي، وقد تكون وحدة العلاج بعض أفراد الأسرة أو كلها، ويطلب من الأسرة أن تقوم بتمثيل سلسلة تفاعلات مهمة ليتم تحديد أنماط الاستجابة غير التكيفية وتغييرها (Gotlib & Colby, 1987).

كما أشار كل من ميلجس و باولبي (Melges & Bowllby)، إلى أن لليأس دور كبير في أحساس الفرد بالمشاعر الاكتئابية، حيث أن الأمل واليأس يؤديان بالمريض إلى تقييم قدرته على تحصيل أهدافه الأولية وهذا التقييم يعتمد على نجاحه الأول في تحصيل أو تحقيق أهدافه بشكل عام ويكون لدى المكتئب شعور باليأس حول مستقبله عندما يعتقد بأن إمكاناته ومهاراته غير قادرة على أن تبلغه إلى الأهداف وأنه فاشل لأنه لا يمتلك القدرة على بلوغ هذه الأهداف وهذا ما قد يجعله مدفوعاً للاعتماد على الآخرين وبالتالي فأن مجهوداته السابقة فشلت في تحقيق الأهداف ومع ذلك فأن مشاعر الاكتئاب تجعله غير قادر على تحقيق أهدافه وتبقى ذات أهمية ويصبح مشغولاً بها (Seligman, Klein & Miller, 1976).

ومما سبق يتبين للباحث أهمية دراسة العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة وهي: كشف الذات والشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية، إذ أن كشف الذات يعد وسيلة مهمة ومفيدة للتواصل الاجتماعية مع الآخرين ويؤثر في تحسين مستوى وطبيعة العلاقات وتعزيز الثقة بين الطلبة وزملائهم وذويهم ومن خلاله يصبح الطالب أكثر انسجاما وتوافق مع الآخرين وهذا يؤثر في النهاية في مستوى الشعور بالوحدة لدى طلبة الجامعة، ومن جهة أخرى ويكون كشف الذات يؤدي وظائف نفسية مهمة للطالب كالتنفيس الانفعالي والشعور بالقيمة والتقبيل الاجتماعي، فإن ذلك يؤثر في مستوى ظهور الأعراض الاكتئابية لدى الطلبة، ولأهمية هذه المفاهيم مجتمعة في سلوك الطالب الجامعي وشخصيته كان الدافع لدى الباحث القيام بهذه الدراسة بهدف الكشف عن العلاقات بين هذه المتغيرات الثلاثة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

جاء أحساس الباحث بمشكلة الدراسة من خلال ملاحظته للعلاقات الاجتماعية بين الطلبة وذلك من خلال علاقته بطلبة الجامعة ومن خلال عمله كمرشد طلابي في الجامعة، فقد لاحظ الباحث وجود مشكلات كثيرة لدى الطلبة تظهر فيها مظاهر الشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية، كما لاحظ الباحث اتسام العلاقات بين الطلبة بالسطحية والزائفة في بعض الأحيان وعدم النضوج وعدم استمرار هذه العلاقات على الرغم من حاجتهم لهذا التفاعل الاجتماعي في هذه المرحلة العمرية، وبعد مراجعة الأدب النظري المتعلق بهذه المشكلات يرى الباحث أن هنالك حاجة لدراسة علاقة هذه العوامل مجتمعة، فإذا كان كشف الذات يعني أن يفصح الطالب بصدق وبدون تزييف عن مشاعره وشخصيته ومعتقداته، فهذا لا يتم إلا في إطار علاقة إنسانية اجتماعية آمنة وهذا يقودنا منطقيا للحديث عن الشعور بالوحدة ومدى تأثيرها وتأثرها بكشف الذات، سيما وان كشف الذات له فوائد على شخصية الطالب وفي تواصله مع الآخرين. وفي ذات السياق وفي ظل انتشار الاكتئاب لدى طلبة الجامعة كما تشير البحوث والدراسات كدراسة جرادات (2012) أن الأعراض الاكتئابية تنطوي على ضرر في البعد الاجتماعي ويتضمن خللا في التفاعل البينشخصي، يتمثل في التهرب من الأصدقاء والأقارب والشعور بالوحدة والعزوف عن الأنشطة الاجتماعية وفقد الأصدقاء، فإن ذلك يستثير فضول الباحث من حيث وجود علاقة بين كل من كشف الذات والشعور بالوحدة ووجود أعراض اكتئابية لدى الطالب ثم مدى تؤثر هذه المتغيرات الثلاث بالجنس. وإذا علمنا الآثار السلبية للشعور بالوحدة وكذلك الأضرار المتعددة للاكتئاب كما يفيد الأدب السابق ومدى تأثير ذلك على طلبة الجامعة باعتبارهم شريحة واسعة لا يمكن إهمالها ومكون أساسي من مكونات المجتمع إذ إن

غالبيتها من الشباب الذين تقع على عاتقهم مسؤوليات كبيرة، وهذا يدعونا كباحثين إلى التصدي لهذه المشكلات والعمل على اكتشاف والإفادة من كل ما يمكن التوصل إليه من نتائج.

كما ويلاحظ أن هذا الموضوع لم يحظ باهتمام كافٍ من قبل الباحثين ولم يجد الباحث أية دراسات تعالج وتناقش العلاقة بين هذه المفاهيم مجتمعة على الرغم من أن بحث العلاقة بين هذه المتغيرات ذو أهمية في الإرشاد، لذلك جاءت هذه الدراسة التي هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين كشف الذات وكل من الشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، وتحاول الدراسة الحالية تحقيق أهدافها من خلال محاولتها الإجابة عن الأسئلة البحثية التالية:

1. ما مستوى كشف الذات الكلي لكل شخص من الأشخاص المستهدفين لدى طلبة جامعة اليرموك؟
2. ما مستوى الشعور بالوحدة لدى طلبة جامعة اليرموك؟
3. ما مستوى الأعراض الاكتئابية لدى طلبة جامعة اليرموك؟
4. هل هناك علاقة ارتباطيه بين كشف الذات الكلي لكل شخص من الأشخاص المستهدفين والشعور بالوحدة وهل تختلف قوة العلاقة بين كشف الذات لكل شخص من الأشخاص المستهدفين والشعور بالوحدة لدى كل من الذكور والإناث؟
5. هل هناك علاقة ارتباطيه بين كشف الذات الكلي والأعراض الاكتئابية لكل شخص من الأشخاص المستهدفين وهل تختلف قوة العلاقة بين كشف الذات لكل شخص من الأشخاص المستهدفين والأعراض الاكتئابية لدى كل من الذكور والإناث؟
6. ما هي أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة بالشعور بالوحدة لدى الذكور؟

7. ما هي أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة بالشعور بالوحدة لدى الإناث؟

8. ما هي أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور؟

9. ما هي أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث؟

أهمية الدراسة

تتناول الدراسة الحالية موضوعات ثلاثة حظيت باهتمام الباحثين في مختلف فروع علم النفس والإرشاد وعلم الاجتماع. فكشف الذات له أهمية كبيرة في العملية الإرشادية فكشف الذات في إطار العلاقة الإرشادية من قبل المرشد أمام المسترشد لا يقل أهمية عن كشف ذات المسترشد أمام المرشد فهذا من شأنه أن يشجع المسترشد على أن يفصح بصدق عن شخصيته الأمر الذي يؤدي إلى تحقيق أهداف العملية الإرشادية. والأمر ينسحب على علاقة طلبة الجامعة ببعضهم وبأساتذتهم وأفراد عائلتهم وأصدقائهم الذين هم في الغالب من طلبة الجامعة، فالوضوح والصدق والصراحة هي أساس أي علاقة إنسانية ناجحة لكي تبنى على الثقة، وحتى يعي طلبة الجامعات لأهمية هذا المفهوم فان الباحث يجد أنه من الضروري تناوله بالدراسة والبحث سيما وأنه لم يأخذ حقه حتى الآن رغم وجود بعض الدراسات عليه من البحث والدراسة ولارتباطه بكل من الشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية في ضوء تأثير الجنس.

وتتمثل الأهمية النظرية للدراسة في كونها تبحث العلاقة بين كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق والشعور بالوحدة من جهة والعلاقة بين كشف الذات والأعراض الاكتئابية من جهة

أخرى، كما تكشف الدراسة عن أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة فالشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى أفراد عينة الدراسة، وذلك لكل من الذكور والإناث.

وتتمثل الأهمية العملية للدراسة بكونها توفر مقياسا خاصا للشعور بالوحدة قام الباحث بتعريبه وتقنينه ليناسب عينة الدراسة والعينات المشابهة مشتق من مقياس كاليفورنيا للشعور بالوحدة من إعداد راسيل وزملاؤه (1978) حيث يمكن للباحثين في هذا المجال الاعتماد عليه واستخدامه لاسيما وأنه يتمتع بصدق وثبات عاليين، كما تقدم الدراسة تضمينات إرشادية توجه الوالدين والمسؤولين في الجامعة بطريقة تعاملهم مع أبنائهم وطلبتهم.

ويؤمل من الدراسة أن تفيد الباحثين من خلال استثارة بحوث جديدة في هذا الصدد لتطوير برامج للتدريب على أنماط وسلوكات تسهم في بناء شخصية سوية، ويؤمل منها أن تفيد كل المهتمين بموضوع الدراسة من قادة تربويين ومربين وعلماء النفس والمرشدين الجامعيين وآباء وأمهات ومعلمين ومؤسسات التنمية والتنشئة الاجتماعية المختلفة، من خلال استخدام أساليب وبرامج تدريبية وإرشادية تهدف إلى توجه طلبة الجامعة لتحديد أنماط تعاملهم وسلوكاتهم المتعلقة بكشف الذات لديهم من حيث موضوعه والشخص الذي سيوجه إليه كشف الذات.

التعريفات الإجرائية

كشف الذات: أن يفصح الشخص عن شخصيته وأفكاره ومعتقداته واتجاهاته لشخص آخر بطريقة طوعية بصدق ودون تزييف أو تزوير، و يقاس إجرائيا بالدرجة التي سيحصل عليها المفحوص عند إجابته على مقياس جورارد لكشف الذات.

الشعور بالوحدة: إحساس الطالب بالانعزال عن الآخرين وعجزه عن إقامة علاقات اجتماعية ناضجة أو مثمرة أو عدم قدرته على الاستمرار في العلاقات الاجتماعية ناتج عن نقص أو افتقار لمهارات التواصل الاجتماعي، ويقاس إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص عند إجابته على مقياس الشعور بالوحدة الذي قام الباحث بتعريبه.

الأعراض الاكتئابية: يشير هذا المصطلح إلى مجموعة من الأعراض الشديدة التي تعبر عن الاكتئاب كالحزن وفقد القدرة على الاستمتاع وضعف التركيز والعزلة وأعراض جسمية وسلوكية أخرى واضطراب النوم ونقصان الوزن أو زيادته المفرطة، ويتم قياسها من خلال إجابة المفحوص على قائمة بك للاكتئاب.

حدود الدراسة

تحددت نتائج الدراسة بما يلي:

1. اقتصرت عينة الدراسة على طلبة جامعة اليرموك الذين في مرحلة البكالوريوس.
2. طبقت الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي (2012-2013)، فالنتائج قد تختلف إذا طبقت الدراسة في فترة زمنية أخرى.
3. أقتصر مقياس كشف الذات على ثلاثة أشخاص مستهدفين هم، الأب والأم والصديق من الجنس نفسه.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل أهم الدراسات التي تناولت موضوع كشف الذات والشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية، والتي تمكن الباحث من الحصول عليها وعرضها وفق تسلسلها الزمني، والهدف من ذلك هو عرض الجهود العلمية التي سبقت هذه الدراسة بهذا المجال، ومتابعة التطور الذي حصل في كشف الذات والإفادة والإطلاع على المتغيرات التي تم دراسة أثرها في البحوث السابقة، والإفادة منه في تصميم هذه الدراسة، وكذلك الاطلاع على نتائج تلك الدراسات، ومقارنتها بنتائج هذه الدراسة وقد اجتهد الباحث في هذا الفصل على إيراد وعرض الدراسات التي ترتبط ارتباطاً مباشراً بموضوع البحث.

أولاً: الدراسات التي تناولت كشف الذات.

فقد قام ملكين (Melikian, 1962) بدراسة هدفت إلى كشف الذات لدى طلبة الجامعة في الشرق الأوسط، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث استبانة جورارد لكشف الذات. تكونت عينة الدراسة من (158) طالبا من الذكور في الجامعة الأمريكية في بيروت حيث مثلوا تسعة دول مختلفة دلت نتائج التحليل على عدم وجود فروق هامة بين المشاركين فيما يخص سلوك كشف الذات أو جوانب الذات التي تم كشفها، في حين وجدت فروقات هامة بين مجموعات الدراسة وبين جوانب الذات التي تم كشفها.

وقام جرادات (1995) بدراسة هدفت إلى البحث في اثر الجنس؛ وحجم الأسرة، ودخل الأسرة على كشف الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، واستخدم فيها الباحث استبانة جورارد لكشف

الذات، وشملت الدراسة (762) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك. وبينت نتائج الدراسة أن هناك انخفاضا كبيرا في مستوى كشف الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، وقد كشفت الدراسة عن وجود فروق تعزى للجنس في كشف الذات للوالدة لصالح الإناث، وتبين أن الذكور يكشفون ذواتهم لأصدقائهم ثم لأمهاتهم وبدرجة أدنى لآبائهم، أما الإناث فيكشفن ذواتهن بدرجة متساوية لصديقاتهن وأمهاتهن وبدرجة أدنى لآبائهن. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في كشف الذات لكل من الأب والأم تعزى لحجم الأسرة لصالح الأسر الصغيرة، وكذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق من الجنس نفسه تعزى لدخل الأسرة وذلك لصالح الأسر ذات الدخل المرتفع.

وأجرى نايبرزيدويسكي (Niebrzydowski, 1996) دراسة هدفت إلى الكشف عن الرابطة بين كشف الذات ومراحل تطور العلاقات البينشخصية، طبقت على (70) طالباً أعمارهم حوالي (17) عام وتم استخدام مقياس كشف الذات المكون من (60) فقرة والمتضمن الأبعاد التالية (الاتجاهات والاهتمامات والعمل والدراسة والوضع المالي والصفات الجسدية والمعلومات الصحية. كشفت النتائج أن عمق كشف الذات يرتبط بتطور العلاقات بين الأشخاص، كما أن كشف الذات في مجال الاهتمامات والاتجاهات والعمل أو الدراسة يكون بدرجة اكبر لشخص خارجي أو غريب، وكشفت النتائج أن كشف الذات لدى أفراد العينة كان بدرجة اقل في مجال المعلومات الشخصية والجسدية والصحية، كما أن الذكور يكشفون ذواتهم بدرجة اكبر من الإناث.

كما أجرى المومني (1998) دراسة بحثت العلاقة بين كشف الذات ومركز الضبط (داخلي، خارجي) لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، حيث اختار عينة مكونة من (600) طالب

وطالبة واستخدم فيها نسخة معدلة من مقياس كشف الذات للبيئة الأردنية (جرادات، 1995)، وأشارت النتائج إلى أن أفراد عينة الدراسة يكشفون ذواتهم أكثر لأصدقائهم ومن ثم أمهاتهم وأخيرا لآبائهم، كما أظهرت النتائج وجود علاقة بين مركز الضبط وكشف الذات بالنسبة للأب فكلما اتجه الطلاب للضبط الخارجي كان مستوى كشفهم لذواتهم لآبائهم بشكل منخفض. كما أشارت النتائج إلى فروق ما بين حجم الأسرة الصغيرة والكبيرة لصالح الأسر المتوسطة الحجم مقارنة مع الأسر الكبيرة كما وجدت فروق في الدخل لصالح الأسر عالية الدخل، حيث إن كشف الذات يزيد بزيادة دخل الأسرة الشهري كما أشارت النتائج إلى أن هناك فروق في كشف الذات لصالح الإناث بالنسبة للام.

و قام بانيونيت وناريسرا (Punyanunt & Narissra, 2006) بدراسة تحليلية لممارسات كشف الذات على الانترنت لدى طلبة الجامعة شملت الدراسة الحالية (492) طالب بكالوريوس في إحدى الجامعات الكبرى في أمريكا حيث أجاب الطلبة عن (35) فقرة تم تصميمها في استبانة لتعميم ممارسات الطلبة الخاصة بكشف الذات على الانترنت. دلت نتائج الدراسة على أن تصورات الذكور تختلف عن تصورات الإناث فيما يتعلق بكشف الذات على الانترنت، كما أشارت النتائج أن هناك قابلية لكشف الذات لدى طلبة الجامعة عند استخدامهم الانترنت.

وقام سليمان ودحادحة (2006) بدراسة هدفت إلى استكشاف اثر كل من الجنس والتخصص على كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق من نفس الجنس والإخوة والأخوات والمشرف الأكاديمي، تكونت العينة من (462) طالباً وطالبة من طلبة جامعة السلطان قابوس من مختلف الكليات والمستويات التعليمية. وقد استخدم الباحثان النسخة المعدلة من مقياس جورارد لكشف الذات المعربة والمقننة من جرادات (1995). كشفت الدراسة أن هناك فروقا في متوسطات

درجات كشف الذات للأم والصديق من نفس الجنس والأخوة والأخوات تعزى للجنس وذلك لصالح الإناث، كما كشفت الدراسة أن لا أثر للجنس في متوسطات درجات كشف الذات لكل من الأب والمشرف الأكاديمي. كما كشفت الدراسة أن هناك فروقا دالة إحصائيا لأثر التخصص في متوسطات درجات كشف الذات للام والصديق من نفس الجنس والمشرف الأكاديمي وذلك لصالح التخصصات الأدبية، وانه لا أثر للتخصص في متوسطات درجات كشف الذات لكل من الأب والأخوة والأخوات. وتبين أيضا أن هناك أثراً للتفاعل بين الجنس والتخصص في متوسطات درجات كشف الذات لكل من الأب والصديق من نفس الجنس والأخوة والأخوات والمشرف الأكاديمي، وذلك لصالح الذكور ذوي التخصصات الأدبية. كما أن هناك أثراً للتفاعل بين الجنس والتخصص في متوسطات درجات كشف الذات لكل من الأب والصديق من نفس الجنس والأخوة والأخوات، وذلك لصالح الإناث ذوات التخصصات العلمية.

وأجرى أبو جدي (2008) دراسة هدفت إلى التعرف إلى الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بكشف الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية، تكونت العينة من (480) طالباً وطالبة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية، وطور فيها الباحث مقياس الإدمان كما استخدم مقياس أبو جدي (2004) لكشف الذات بعد إجراء تعديل عليه. وكان من أهم نتائج دراسته إن هناك علاقة دالة إحصائيا بين الإدمان على الهاتف النقال وكشف الذات، وهذه العلاقة طردية بمعنى انه كلما ازداد كشف الذات على الهاتف النقال ازداد الإدمان عليه.

وهدفت دراسة العمري (2009) إلى معرفة العلاقة بين كشف الذات والتوافق الزواجي لدى عينة من معلمي تربية إربد الأولى في ضوء متغيرات (الجنس، عدد أفراد الأسرة، وطول فترة

الزواج). تكونت العينة من (222) معلما ومعلمة. استخدم فيها الباحث صورة معدلة من استبانة جورارد لكشف الذات. أشارت نتائج الدراسة أن كشف الذات لدى عينة الدراسة كان بدرجة متوسطة، كما دلت النتائج على وجود علاقة موجبة بين كشف الذات والتوافق الزواجي.

ثانياً: الدراسات التي تناولت الشعور بالوحدة.

قام حسين والزياني (1994) بدراسة هدفت إلى معرفة مدى انتشار الشعور بالوحدة لدى طلبة الجامعة والفروق بين الجنسين والجنسيات والتخصصات الجامعية في الشعور بالوحدة. وتكونت العينة من (238) طالباً وطالبة من جامعة الخليج العربي وجامعة البحرين، واستخدم فيها الباحث مقياس الشعور بالوحدة النفسية لطلاب الجامعة (قشقوش، 1988). وكشفت النتائج عن أن الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة الجامعة مرتفع نسبيا كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الشعور بالوحدة النفسية بين الجنسين أو التخصصات المختلفة، وكشفت عن وجود فروق في الشعور بالوحدة النفسية تعزى لعامل العزلة حيث أظهرت الدراسة أن الطلبة البحرينيين لديهم شعور اقل بالوحدة النفسية من غيرهم من غير البحرينيين.

وهدفت دراسة حداد وسوالمه (1998) إلى تطوير مقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مقبولة لقياس الشعور بالوحدة والتعرف على أبعاده وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى الطلبة الجامعيين، وقد شملت عملية إعداد المقياس عدداً من الإجراءات تمثلت باختيار عدد من الفقرات من المقاييس المعروفة بهذا الخصوص وترجمتها ومراجعتها من قبل عدد من المحكمين وتطبيقها بصورة أولية، ونتيجة لذلك تم الإبقاء على (38) فقرة حيث جرى تطبيقها على عينة الدراسة المكونة من

(363) طالباً وطالبة وأخضعت الاستجابات للتحليل العاملي الذي افرز أربعة أبعاد للشعور بالوحدة تتصل بالعلاقات الاجتماعية والعلاقات الأسرية والمشاعر النفسية والعلاقات الحميمة. وتوافرت لمقياس الشعور بالوحدة وأبعاده عدة دلالات على الصدق والثبات. وأشارت نتائج الدراسة إلى قدرة المقياس على التمييز بين مجموعات من الطلاب يفترض اختلافهما في الشعور بالوحدة وتشير البيانات الارتباطية إلى وجود ارتباط موجب بين الشعور بالوحدة وكل من القلق والخجل والعدوان والانطوائية وارتباط سالب بين الشعور بالوحدة وكل من تقدير الذات وكشف الذات والتحكم الداخلي.

وهدفت دراسة إبراهيم (2000) إلى الكشف عن أثر الخجل ومفهوم الذات الأكاديمي والتحصيل الدراسي في الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية في جامعة الأزهر من السنة الأولى حتى الرابعة، وتكونت العينة من (278) طالباً اختيروا بطريقة عشوائية استخدم فيها مقياس الشعور بالوحدة المقنن من قبل البحيري (1985) للبيئة المصرية ومقياس الخجل ومقياس لمفهوم الذات الأكاديمي، أشارت النتائج إلى أن الخجل والتحصيل الدراسي ومفهوم الذات الأكاديمي من العوامل المسهمة في الشعور بالوحدة النفسية، كما أشارت النتائج إلى أن الخجل أهم العوامل المؤثرة في الشعور بالوحدة لدى طلبة الجامعة.

وأجرى العلاونة (2005) دراسة هدفت إلى التعرف إلى درجة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك وقدرة كل من متغير الجنس ومكان الإقامة والمستوى الدراسي والمصروف الشخصي للطالب على التنبؤ بمستوى الشعور بالوحدة النفسية. ولتحقيق هدف الدراسة قام الباحث بتوزيع استبانة على 811 طالب وطالة من مختلف التخصصات. وتوصلت النتائج إلى أن طلبة جامعة اليرموك المقيمين وغير المقيمين مع أسرهم لا يعانون من مشاعر الوحدة النفسية، كما كشفت

النتائج أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين الطلبة المقيمين مع أسرهم والطلبة غير المقيمين في مستوى الشعور بالوحدة النفسية وذلك لصالح الطلبة المقيمين مع أسرهم، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الشعور بالوحدة النفسية تعزى لمتغير (الجنس أو المستوى الدراسي أو المعدل التراكمي). وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير المصروف الشخصي حيث كان الطلبة ذوو الدخل المتدني أكثر شعورا بالوحدة النفسية من غيرهم من ذوي الدخل المتوسط والمرتفع.

وأجرى النبهاني وحسن والجمالي (2005) دراسة هدفت إلى التعرف إلى مستوى الشعور بالوحدة النفسية وتبادل العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية ومعرفة طبيعة العلاقة بين (الشعور بالوحدة والعلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية)، طبق مقياس الشعور بالوحدة النفسية وتبادل العلاقات الاجتماعية ومقياس المساندة الاجتماعية على (245) طالباً وطالبة من جامعة السلطان قابوس، وكشفت النتائج عن مستوى قريب من المتوسط الحسابي للشعور بالوحدة النفسية، ومرتفع في تبادل العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، أما الارتباطات فكانت سالبة ودالة بين الشعور بالوحدة النفسية وكل من متغيري العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية، وموجبة ودالة بين تبادل العلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية.

وقام الشرايري (2009) بدراسة هدفت للكشف عن الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والعلاقة بينهما لدى عينة مختارة من طلبة جامعة اليرموك، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث مقياسين احدهما للأفكار اللاعقلانية من إعداد (Klages, 1989)، والآخر مقياس الشعور الوحدة النفسية الذي أعده كل من حداد وسوالمه (1998) والمطور للبيئة الأردنية، تكونت عينة

الدراسة من (565) طالب وطالبة. وكشفت النتائج أن مستوى الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة جامعة اليرموك جاءت بدرجة متوسطة، وأن مستوى الشعور بالوحدة النفسية كذلك جاء بدرجة متوسطة لدى طلبة جامعة اليرموك، كما كشفت النتائج عن وجود ارتباط ايجابي دال إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية.

وهدفت دراسة أبو غزال وجرادات (2009) إلى الكشف عن أنماط التعلق السائدة هدفت هذه الدراسة إلى بحث علاقة أنماط تعلق الراشدين بتقدير الذات والشعور بالوحدة، وتكونت عينة الدراسة من (526) طالباً وطالبة اختيروا من جميع كليات جامعة اليرموك. أظهرت النتائج أن كلاً من نمطي التعلق القَلِق والآمن، قد ارتبط بشكلٍ دالٍ بتقدير الذات والشعور بالوحدة . ولم يتبين وجود علاقة دالة بين نمط التعلق التجنبي وتقدير الذات، ولا بين هذا النمط من التعلق والشعور بالوحدة. وبالمثل، فقد أظهر تحليل الانحدار أن كلاً من نمطي التعلق القَلِق والآمن، قد ساهم بشكلٍ دالٍ في التنبؤ بتقدير الذات والشعور بالوحدة. إضافة إلى ذلك، تبين أن نمط التعلق الآمن هو أكثر أنماط التعلق شيوعاً.

كما قام العاسمي (2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على الفروق بين أبناء الريف والمدن والفروق بين الجنسين في درجة إحساسهم بالوحدة النفسية، وكل من العزلة الاجتماعية والاكتئاب والمساندة الاجتماعية، تكونت عينة الدراسة من (486) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمشق ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث فيها مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس الاكتئاب ومقياس العزلة الاجتماعية ومقياس المساندة الاجتماعية. وبينت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا في الشعور بالوحدة بين طلبة الجامعة من الريف والمدن لصالح أبناء الريف وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في الشعور بالوحدة النفسية لصالح الإناث، كما كشفت عن علاقة موجبة دالة

إحصائيا بين الشعور بالوحدة والاكتئاب والاغتراب، وعلاقة ارتباطية سالبة بين الشعور بالوحدة والمساندة الاجتماعية.

ثالثاً: الدراسات التي تناولت الأعراض الاكتئابية.

قام بارون وماتسوياما (Baron & Matsuyama, 1988) بدراسة هدفت إلى مقارنة الاكتئاب بين طلبة جامعيين من الولايات المتحدة وآخرين من اليابان. وأشارت نتائج دراسته أن درجات اليابانيين على قائمة بك للاكتئاب أعلى من نظرائهم الأمريكيين. كما أظهرت أن لا فروق في درجات انتشار الاكتئاب بين الجنسين سواء عند اليابانيين أو الأمريكيين.

وبحثت دراسة اليحفوفي (2003) علاقة الاكتئاب بمتغيرات (الجنس والطبقة الاجتماعية ونوع الجامعة)، أجريت الدراسة على عينة تكونت من (610) طالباً وطالبة من طلبة الجامعتين اللبنانية والأمريكية. وأظهرت النتائج أن لا فروق دالة إحصائيا في مستوى الاكتئاب بين الذكور والإناث، وتبين أن معدل انتشار الاكتئاب لدى طلبة الجامعة اللبنانية أعلى مما هو لدى نظرائهم من الجامعة الأمريكية، كما توصلت الدراسة إلى أن الطلبة الذين من الطبقة الاجتماعية الفقيرة أكثر اكتئابا من الطلبة الذين من الطبقتين المتوسطة والعليا.

وهدفت دراسة بوستانسي وأوزدل وأوجزانوجلو وارجين وارجين (Bostanci, Ozdel, Oguzhanoglu, Ergin & Ergin, 2005) إلى تحديد نسبة انتشار الأعراض الاكتئابية لدى الطلبة الجامعيين الأتراك، وتكونت العينة من (504) أفراد. وأظهرت نتائج الدراسة إن نسبة الطلبة المكتئبين قد بلغت (26.2 %)، وان انتشار الأعراض الاكتئابية قد بلغ (32.1 %) لدى الطلبة

الأكبر سناً، ونسبة انتشار الأعراض الاكتئابية لدى الطلبة الذين مكانتهم الاجتماعية الاقتصادية منخفضة (34.7 %)، و(31.2%) لدى الطلبة الخريجين، و(62.9 %) لدى الطلبة الذين تحصيلهم الدراسي منخفض.

وأجرى الأنصاري (Alansari, 2006) دراسة بهدف الكشف عن الفروق بين الجنسين في الاكتئاب لدى طلبة جامعيين اختارهم من (17) بلدا إسلاميا هي (العراق وسوريا ومصر والباكستان والجزائر وعمان وقطر والمغرب والكويت والسعودية وتونس وفلسطين والإمارات العربية واليمن والأردن والسودان ولبنان). تكونت العينة من (8538) طالباً. وأظهرت النتائج أن هنالك فروقاً دالة بين الذكور والإناث في مستوى الاكتئاب لصالح الإناث في تسعة بلدان هي (العراق وسوريا ومصر والباكستان والجزائر وعمان وقطر والمغرب والكويت)، في حين كان مستوى الاكتئاب لدى الذكور أعلى من الإناث في السعودية، ولم يكن هناك فروق دالة بين الجنسين في الاكتئاب في (تونس وفلسطين والإمارات العربية واليمن والأردن والسودان ولبنان).

وقام ميشيل وهولزمان وجيرارد وجوستافسون (Michael, Huelsman, Gerard & Gustafson, 2006) بدراسة على عينة تكونت من (182) فردا من طلبة البكالوريوس، تم التوصل إلى أن نسبة كبيرة من أفراد العينة كانت لديها أعراض اكتئابية خلال حياتها وان عدد الذكور الذين لديهم أعراض اكتئابية فاق عدد الإناث. كما أظهرت النتائج انه فقط (12%) من أفراد العينة تلقوا علاجا للاكتئاب رغم أن لديهم أعراض اكتئابية فاق عدد الإناث. كما أظهرت النتائج انه فقط (12%) من أفراد العينة تلقوا علاجا للاكتئاب رغم ارتفاع نسب الانتشار لديهم.

وقـام ايزينبـرغ وجولوسـت وجولبيرشـتاين وهيفنـر (Eisenberg, Gollust, Golbberstein & Hefner, 2007) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى نسبة انتشار القلق والاكتئاب لدى عينة من (2843) طالباً جامعيا اختيروا من ألمانيا والدنمارك وبولندا وبلغاريا، وتوصلت الدراسة إلى أن الأعراض الاكتئابية سائدة في بلدان أوروبا الشرقية أكثر من بلدان أوروبا الغربية، ولدى الإناث أكثر من الذكور. وبينت أن هناك علاقة بين إدراك الطالب لدخله على انه غير كاف وارتفاع مستوى الأعراض الاكتئابية لديه.

وأجرى بيرم وبيلجل (Bayram & Bilagel, 2008) دراسة هدفت إلى الكشف عن انتشار الاكتئاب لدى طلبة جامعيين في تركيا وبلغت العينة (1617) طالباً، أظهرت النتائج أن نسبة الطلبة الذين صنفوا على أن لديهم اكتئاب شديد بلغت 8.1%، كما كشفت انه لا علاقة دالة إحصائيا بين الاكتئاب والعمر، ولا يوجد فرق دال إحصائيا في الاكتئاب بين الذكور والإناث، وأن الاكتئاب كان لدى الطلبة الذين يدرسون العلوم الاجتماعية والسياسية أعلى منه عند الطلبة الذين يدرسون الأساسية والهندسة والطب، وأن الاكتئاب عند الطلبة الراضين عن تعليمهم أقل من أولئك غير الراضين، وأن الاكتئاب لدى طلبة السنتين الأولى والثانية أعلى من طلبة السنوات الثالثة والرابعة والخامسة. وأن الطلبة المقيمين في القرى لديهم اكتئاب أعلى من أولئك المقيمين في البلدان والمدن. كما توصلت الدراسة إلى أن الطلبة الذين من الطبقة الاجتماعية الفقيرة أكثر اكتئابا من الطلبة ذوي الطبقتين المتوسطة والعليا.

وهدفت دراسة خواجه ودونكانسون (Khawaja & Duncanson, 2008) هدفت إلى معرفة أثر الجنس والتخصص والوضع المالي في الاكتئاب لدى (287) طالباً جامعيا استراليا.

أظهرت النتائج وجود فروق في الاكتئاب بين الجنسين ولصالح الإناث، ولدى طلبة كلية القانون بنسبة بدرجة أعلى من طلبة الكليات الأخرى ، وأن مستوى الاكتئاب مرتفع لدى الطلبة غير الراضين عن أوضاعهم المالية مقارنة مع الطلبة الراضين عن أوضاعهم المالية.

وهدفت دراسة بياتي ومحمد ومحمد (Bayati, Mohammad & Mohammad, 2009) إلى تحديد انتشار الاكتئاب والعوامل المتعلقة لدى الطلبة في إيران. تكونت العينة من (304) فرداً من طلبة مرحلة البكالوريوس. أظهرت النتائج أن متوسط درجات العينة على درجات الاكتئاب على مقياس الاكتئاب بلغ (26.18). وأظهرت النتائج أن انتشار الاكتئاب لدى الإناث أعلى من الذكور، وأن عدم الرغبة في التخصص من أهم العوامل المؤدية للتعرض للاكتئاب وأنه لا فروق في انتشار الاكتئاب بين طلبة كلية الطب وطلبة الكليات الأخرى.

وفي دراسة الجوارنة (2010) هدفت إلى الكشف عن علاقة أنماط المعاملة الأبية بالأعراض الاكتئابية وقلق السمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. وتكونت العينة من (751) طالباً وطالبة، اختيروا بالطريقة القصدية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث نسخة قصيرة لمقياس أنماط المعاملة الأبية، ومقياسا للأعراض الاكتئابية وآخر لقلق السمة. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة دالة إحصائيا بين أنماط المعاملة الأبية والأعراض الاكتئابية وأن قوة هذه العلاقة اختلفت باختلاف الجنس، وفيما يتعلق بأنماط المعاملة الأبية التي تنبأت بالأعراض الاكتئابية لدى كل من الجنسين تبين أن الأنماط المتنبئة لدى الذكور هي: نمط المعاملة المتساهل للأب ويليه نمط المعاملة المتسلط للام، أما بالنسبة للإناث فقد كانت على التوالي، نمط المعاملة المتساهل للام، ونمط المعاملة المتسلط للام ونمط المعاملة الحازم للأب.

وأجرى جرادات (2012) دراسة هدفت للكشف عن انتشار الاكتئاب لدى عينة من الطلبة الجامعيين في الأردن، وقام الباحث بتطبيق النسخة العربية من قائمة بك للاكتئاب على عينته تكونت من (677) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك من مستوى البكالوريوس. أشارت نتائج الدراسة أن نسبة انتشار الاكتئاب بين أفراد العينة بلغت 13.3 % وتبين أن نسبة انتشاره بين الذكور أعلى من الإناث، وبين الطلبة من أسر كبيرة أعلى من الطلبة من أسر متوسطة أو صغيرة، وبين الطلبة الذين من أسر دخلها منخفض أعلى من الطلبة من أسر دخلها متوسط أو مرتفع، وبين الطلبة الذين آباؤهم وأمهاتهم مستواهم التعليمي إعدادي فما دون أعلى من الطلبة الذين آبائهم وأمهاتهم مستواهم التعليمي ثانوي أو كلية فما فوق.

رابعاً: الدراسات التي تناولت كشف الذات والشعور بالوحدة.

أجرى سولانو وباتن وباريش (Solano, Batten & Parish, 1982) دراسة هدفت إلى الكشف عن الارتباطات بين كشف الذات والشعور بالوحدة لدى عينة من طلبة الجامعة من كلا الجنسين، استخدم فيها مقياس كاليفورنيا للشعور بالوحدة (UCLA) ومقياس جورارد لكشف الذات. وأظهرت نتائج الدراسة أن كشف الذات يرتبط سلبياً بالشعور بالوحدة لدى عينة الدراسة وأن جميع الارتباطات بين أبعاد كشف الذات لدى كل من الذكور والإناث والشعور بالوحدة كانت سلبية.

وفي دراسة قام بها فرانزو وديفيس (Franzoi & Davis, 1985) هدفت لفحص نموذج نظري مصمم لوصف العلاقة السببية بين الشعور بالوحدة وكشف الذات للزملاء والأبوين وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات وهي العوامل الوالدية والجنس والدافعية نحو الذات. تكونت عينة الدراسة من

(350) طالباً في المرحلة الثانوية حيث أجابوا عن استبانة تقيس التفاعل الاجتماعي والشعور الخاص بالوعي. دلت نتائج الدراسة على توافق بين النموذج النظري و العلاقات التي تم ملاحظتها. كما اتفقت مع نتائج دراسات سابقة من حيث وجود علاقة غير مباشرة بين الشعور بالوحدة والوعي من خلال كشف الذات للآخرين. كما كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة قوية بين الرغبة في كشف الذات وتناقص الشعور بالوحدة. وأشارت هذه النتائج إلى أهمية العوامل الأبية والجنس والدافعية نحو الذات.

وأجرى شواب وشكاليز وجنتر ويبل (Schwab, Scalise, Ginter & Whipple, 1998) دراسة هدفت إلى المقارنة في مستوى كشف الذات بين مجموعتين من طلبة الجامعة ممن يعانون من الشعور بالوحدة والذين لا يعانون، حيث تم مقارنه (69) شخصا يعانون من الشعور بالوحدة مع (142) لا يشعرون بالوحدة من طلبة الجامعة وطلب إليهم كشف الذات لكل من صديق، مجموعه أصدقاء، غريب، مجموعة غرباء. أوضحت نتائج الدراسة بان المجموعة الذين يعانون من الوحدة لديهم رغبه أقل في كشف الذات تجاه جميع الأشخاص سواء أكانوا غرباء أو أصدقاء وأن لديهم درجه عاليه من العوامل المرتبطة بالشعور بالوحدة.

أما دراسة ماتسوشيما وشيمي (Matsushima & Shiomi, 2001) التي هدفت لمعرفة تأثير التردد ودوافع كشف الذات على الشعور بالوحدة لدى عينة من طلبة المدرس الثانوية، تكونت العينة من (235) طالباً وطالبة. أظهرت النتائج أن البوح عن المشاعر تعزز من قوة كشف الذات، وأن عامل القلق يسبب التردد في الانخراط وكشف الذات. كما أظهرت النتائج أن التردد تجاه الشخص في كشف الذات له تأثير على الشعور بالوحدة.

وقام لونغ (Leung, 2002) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقات بين كشف الذات عبر الدردشة ومستوى الشعور بالوحدة لدى طلبة الجامعات، تكونت العينة من (576) طالباً وطالبة. أظهرت النتائج أن كشف الذات قد يؤدي إل انخفاض بمستوى الشعور بالوحدة عندما يشعر الطالب بالفهم والتقبل والاهتمام من خلال الدردشة. كما تستند العلاقات الحميمة على درجة عالية من العمق والقصد في كشف الذات.

وبحثت دراسة وي وراسيل زاكاليك (Wei, Russel & Zakalik, 2005) العلاقات بين الكفاءة الذاتية الاجتماعي في كشف الذات والشعور بالوحدة والاكتئاب، تكونت العينة من (308) طالبة جامعية. أظهرت النتائج أن الكفاءة الذاتية الاجتماعية تتوسط العلاقة بين قلق التعلق والشعور بالوحدة والاكتئاب. حيث أظهرت النتائج أن 55% من التباين في الشعور بالوحدة وقلق التعلق في كشف الذات، وأن 42% من التباين في الاكتئاب.

وهدفت دراسة هوانغ ويانغ (Huang & Yang, 2013) إلى التحقق من العلاقات بين التحريف عبر الانترنت في كشف الذات والدوافع والشعور بالوحدة، تكونت العينة من (608) مراهقاً ومراهقة في تايوان. أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في التحريف عبر الانترنت، وأن المراهقين لا يكشفون عن ذواتهم عن الانترنت. كما أظهر تحليل الانحدار المتعدد أن التكافؤ أقل من كشف الذات والسيطرة. وأن المراهقين لديهم مستوى متوسط لقوة التفسير وأقل دقة في كشف الذات، ولديهم مستوى منخفض من قوة التفسير التحريف عبر الانترنت.

خامساً: الدراسات التي تناولت كشف الذات والأعراض الاكتئابية.

أجريت بعض الدراسات ومنها الدراسة التي قام بهـا نيومـان (Newmann, 1987) وهدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أثر كشف الذات لدى الجنسين وعلاقته بالإصابة بـأعراض اكتئابية أو التعرض لها، طبقت الدراسة على (408) شخصاً من ذكرا و(493) من الإناث، وزع عليهم مقياس للاكتئاب ومقياس لكشف الذات، أظهرت النتائج أن الفـروق بـين الجنـسين فـي مستويات الإخبار عن التوتر والضغوط في الحياة كانت صغيرة وغير دالـة، وكـذلك بالنـسبة للاكتئاب فقد أظهرت النتائج مستوى أعلى من الأعراض الاكتئابية عند الإناث عنه عند الـذكور، كما كشفت النتائج أن عدم الإخبار عن ضغوط الحياة وخاصة عند الإنـاث يـسهم فـي ظهـور أعراض اكتئابية.

وفي دراسة هورش وابتر (Horesh & Apter, 2006) التي هدفت لدراسـة متغيـر الشخصية في كشف الذات وتبادل المشاعر مع الآخرين وعلاقته بالأعراض الاكتئابيـة والقلـق وسلوك الانتحار لدى المراهقين، تكونت العينة من (87) مراهقاً ومراهقة. أظهـرت النتـائج أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين سلوك الانتحار وانخفاض مستوى كشف الذات، وهي بسبب الاكتئاب والقلق لديه.

وأجرى هورش (Horesh, 2010) دراسة هدفت لاختبار المتغيرات الشخصية المتعلقة بكشف الذات والاكتئاب لدى المراهقين، شملت الدراسة (80) شخصا في أربع جامعات اسـتخدم الباحث ثلاثة أدوات لجمع البيانات وتحليلها وهي استبانة مقياس التحكم بالانفعال ومقياس لدرجـة العنف بالإضافة لمقياس شولمان لكشف الذات. دلت نتائج الدراسة على وجود ارتباط سـلبي دال إحصائيا بين كشف الذات والاكتئاب بين أفراد الأسرة المصابين بالاكتئاب، واستنتج الباحـث أن

كشف الذات قد يكون متغيرا وقائيا دفاعيا مما يدلل على أهمية التركيز على مفهوم كشف الـذات لدى المراهقين.

وتناولت دراسة هاجيدورن وبيترمان وساندرمان وويجيرز وباس وهاستيرت ودولونجز (Hagedoorn, Puterman, Sanderman, Wiggers, Baas, Haastert & Delongis, 2011) الارتباط بين درجة كشف الذات والتغييرات في الأعراض الاكتئابية بين الزوجين، تكونت العينة من (64) مرضيا بالاكتئاب. أظهرت النتائج أن المرضى الذين كـشفوا عـن الأعـراض الاكتئابية منذ البداية كان لديهم كشف ذات أعلى من غيرهم. كما أظهرت النتائج أن كشف الذات المتبادل يترافق مع مستويات أقل من الأعراض الاكتئابية لدى المرضى والشركاء، كما أن كشف الذات للشركاء تجاه المرضى يكشف عن بعض العواطف والمخاوف وأنه يقلـل مـن انخفـاض الأعراض الاكتئابية مع مرور الوقت.

وقام فيافاهاركار ومنيهام وكوروين وتافاكويل وسـوندرز وأنيـنج (Vyavaharkar, Moneyham, Corwin, Tavakoil, Saunders, & Annang, 2011) بدراسة هدفت إلـى الكشف عن العلاقات بين كشف الذات لدى مرض الايدز والاكتئاب والدعم الاجتماعي لدى عينة تكونت من (340) من النساء المصابات بالايدز. وكشفت الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائية عكسية بين كشف الذات والاكتئاب، وأظهرت النتائج أن قيام أفراد العينة بكشف ذواتهم بـصورة صحيحة يؤدي إلى تقليل احتمالية الإصابة بالاكتئاب والى تحسين نوعية الحياة.

أما دراسة كون (Conn, 2011) التي هدفت للكشف عن اختبار كشف الذات في مساعدة سلوكيات الأعراض الاكتئابية ذات الصلة، تكونت العينة من (107) طالباً وطالبة من طلبة السنة

الأولى. أظهرت النتائج أن لدى الطلبة كشف ذاتي منخفض واكتئاب شديد، وأن الطلبة أكثر استعداداً لكشف الذات للآباء والأصدقاء، كما أن الطلبة الذين لديهم ارتفاع شديد في الاكتئاب يطلبون المساعدة من مرشدين محترفين.

وهدفت دراسة آدامز وكنتين (Adams & Cantin, 2013) إلى معرفة آثار كشف الذات وارتباطها بإيذاء الأقران والأعراض الاكتئابية لدى المراهقين، تكونت العينة من (610) مراهقاً ومراهقة. أظهرت النتائج أن يعانون من أعراض جسمية مثل زيادة الوزن لديهم كشف الذات في علاقات الصداقة يرتبط بإيذاء الأقران والأعراض الاكتئابية لدى المراهقين، وأن كشف الذات للمراهقين له تأثير وقائي على لناحية الجسمية والنفسية.

التعليق على الدراسات السابقة:

أشارت معظم نتائج الدراسات السابقة التي تناولت كشف الذات إلى أن كشف الذات يتأثر بالجنس وبطبيعة الشخص من هو الشخص الذي تتم عملية كشف الذات أمامه كدراسة العمري (2009) وجرادات (1995) وسليمان ودحادحة (2006) وكذلك نوع المعلومات التي سيكشف عنها أو مجال كشف الذات (Niebrzydowski, 1996). كما أشارت بعضها إلى مستويات متدنية من كشف الذات كدراسة ملكوش (2004).

وأشارت نتائج الدراسات التي تناولت الشعور بالوحدة إلى أن الشعور بالوحدة يرتبط بعوامل نفسية واجتماعية، فقد أشارت دراسة حداد وسوالمه (1998) إلى وجود ارتباط موجب بين الشعور بالوحدة وكل من القلق والخجل والعدوان والانطوائية وارتباط سالب بين الشعور بالوحدة وكل من تقدير الذات وكشف الذات والتحكم الداخلي. كما لوحظ وجود ارتباط وجود ارتباط ايجابي دال

إحصائيا بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية كما في دراسة الشرايري (2009). وفيما يتعلق بمستوى الشعور بالوحدة لدى طلبة الجامعة فقد أشارت الدراسات إلى مستويات مرتفعة ومتوسطة من الشعور بالوحدة لديهم. وفيما يتعلق بعلاقة الشعور بالوحدة بكشف الذات، فقد أشارت نتائج الدراسات الأجنبية إلى وجود علاقة سالبة بين الشعور بالوحدة بكشف الذات. (Schwab et al., 1998) و(Franzo & Davis, 1985) و (Solano, Batten & Parish, 1982) .

أما الدراسات التي تناولت الاكتئاب والأعراض الاكتئابية ونسبة انتشارها بين الطلبة الجامعيين فقد أشارت إلى أن الاكتئاب ينتشر بنسب كبيرة ومتفاوتة بين طلبة الجامعات ويختلف ذلك باختلاف البيئة والشعوب. كما أشارت نتائج الدراسات الأجنبية أن عدم كشف الذات يزيد من المشاعر والأعراض الاكتئابية وعلى العكس من ذلك فان كشف الذات يسهم في التخفيف منها (Vyavaharkar, 2011) و (Newmann, 1987).

ويلاحظ في الدراسات السابقة اقتصار بعضها على دراسة أثر الجنس في كشف الذات فقط، كما يلاحظ على الدراسات التي تناولت العلاقة بين هذه المتغيرات (كشف الذات والشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى طلبة الجامعة) قلتها وعدم كفايتها وعلى المستوى المحلي وفي حدود علم الباحث فانه لم تعنَ أي من هذه الدراسات بدراسة العلاقة بين هذه المتغيرات الثلاثة مجتمعة في ضوء متغير الجنس أو العلاقة بين كشف الذات والشعور بالوحدة أو العلاقة بين كشف الذات والأعراض الاكتئابية، الأمر الذي يبرر قيام هذه الدراسة ويشكل أساسا منطقيا لها إذ تأتي هذه الدراسة لسد هذه الفجوة ولإثراء معرفتنا بالمعلومات حول هذه العلاقة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل وصفاً لمجتمع الدراسة وعينتها وأدوات القياس المستخدمة فيها، والإجراءات التي اتبعت للتأكد من صدق الأدوات وثباتها، بالإضافة للطرق الإحصائية التي استخدمت في معالجة بيانات الدراسة، وسيجتهد الباحث في أن يقدم معلومات وافيةٍ وتفصيلية عن كل جزئية فيه، والآتي يوضح ذلك:

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلاب وطالبات مرحلة البكالوريوس في جامعة اليرموك المنتظمين في الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 2013/2012 م والبالغ عددهم (27697) بلغ عدد لذكور منهم (11798) وعدد الإناث (15899).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (869) طالباً وطالبة بواقع (351 طالبا و518 طالبة) في مستويات وتخصصات أكاديمية مختلفة في جامعة اليرموك، فقد اختيرت (8) شعب من مساق التربية الوطنية بالطريقة القصدية لتمثيل طلبة الجامعة، لكون هذا المساق إجبارياً لجميع طلبة الجامعة، والمسجلين به من كلا الجنسين ومختلف المستويات والتخصصات الأكاديمية، والجدول (1) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس والنسب المئوية لها.

الجدول (1)

جدول توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

	العدد	النسبة
ذكر	351	40.4
انثى	518	59.6
Total	869	100.0

أدوات الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة ثلاث أدوات للقياس، الأولى تمثل نسخة معدلة من مقياس جورارد لكشف الذات، والثانية نسخة معربة من مقياس كاليفورنيا للشعور بالوحدة قام الباحث بتعريبها، والثالثة النسخة العربية لمقياس بك (Beck) للاكتئاب وقد أجرى الباحث تعديلا في إخراجها بصورة تسهل على المفحوص الإجابة عنها. وفيما يلي وصف لكل مقياس وللإجراءات التي اتبعت في استخراج صدقه وثباته وتطبيقه على عينة الدراسة.

أولاً: مقياس كشف الذات.

بهدف التعرف على كشف الذات لدى أفراد عينة الدراسة، تم استخدام نسخة معدلة لمقياس كشف الذات الذي طوره جورارد (1973) بناء على خبراته الإكلينيكية. وتكون المقياس بصورته الأصلية من (60) فقرة. وقد كيف جرادات (1995) المقياس بما يناسب البيئة الأردنية، وقد تضمنت النسخة المكيفة للمقياس (50) فقرة وثلاثة أشخاص مستهدفين هم (الأب، والأم، والصديق) وتغطي ستة أبعاد هي:

1. **الاتجاهات والآراء:** ويتضمن هذا البعد المعتقدات الدينية والاتجاهات نحو الجماعات الدينية الأخرى ونحو الموت والسياسة والزواج والقضايا الاجتماعية المختلفة كالبطالة والفقر كما يتضمن

الصفات المرغوب فيها في شخصية الرجل وشخصية المرأة والمشاعر المتعلقة بالطريقة المثلى التي ينبغي أن يتبعها الأبوين في التعامل مع الأطفال هذا بالإضافة إلى العلاقات مع الجنس الآخر. وبلغ عدد فقرات هذا البعد (10) فقرات، وهي: (1، 12، 16، 18، 20، 28، 34، 38، 44، 46).

2. **الأذواق والميول:** ويشير هذا البعد إلى الموضوعات والألبسة والمناسبات الاجتماعية والمشروبات والأطعمة والموسيقى والأغاني والبرامج التلفزيونية والهوايات والهدايا المفضلة وغير المفضلة بالنسبة للفرد. وبلغ عدد فقرات هذا البعد (9) فقرات هي: (3، 8، 9، 19، 26، 33، 36، 40، 50).

3. **الدراسة:** ويشير هذا البعد إلى الأشياء الممتعة والأشياء المملة والأهداف والطموحات ومواطن القوة ومواطن الضعف والصعوبات والتحديات الخاصة بالدراسة، كما يشير إلى مشاعر الطالب نحو زملائه وأساتذته في الجامعة ونحو تقدير الآخرين لأدائه في الدراسة. وبلغ عدد فقرات هذا البعد (9) فقرات هي: (2، 4، 13، 15، 24، 25، 29، 31، 41).

4. **الوضع المالي:** ويشير هذا البعد إلى كيفية تخطيط الطالب لإنفاق ما يملكه من مال، وإلى حاجته الماسة للمال في الوقت الحالي، وما إذا كان مدينا للآخرين أو له دين عليهم ومقدار ذلك الدين، وأسماء الأشخاص الذين أقرضهم مبالغ من المال أو الذين اقترض منهم وما اذا كان مدخرا مبلغا من المال ومقدار ذلك المبلغ. وبلغ عدد فقرات هذا البعد (7) فقرات هي: (11، 22، 3، 37، 42، 45، 48).

5. **الشخصية:** ويشير هذا البعد إلى الأشياء التي تجعل الطالب فخورا بنفسه والأشياء التي تجعله يشعر بالقلق والخوف والخجل والذنب والضيق والحرج والاكتئاب، وذلك إلى جانب الأشياء التي تؤذي مشاعره كثيرا، وما يدركه في شخصيته من عيوب ونقائص وشعوره بأنه مقبول أو مرفوض من الجنس الآخر، و بلغ عدد فقرات هذا البعد (9) فقرات هي: (6، 10، 14، 17، 21، 27، 32، 35، 43).

6. **الحالة الجسمية:** ويشير هذا البعد إلى الصفات المثالية التي يتمنى الطالب أن يتصف بها مظهره الخارجي ومشاعره نحو المظهر العام لوجهه والمشكلات المتعلقة بمظهره الخارجي التي عانى منها في الماضي، وسجله المرضي المتعلق بالمرض والعلاج وما إذا كان يعاني من أية مشكلات صحية ويعمل على تحسين مظهره ورفع مستواه الصحي. و بلغ عدد فقرات هذا البعد (6) هي: (5، 7، 23، 39، 47، 49)، (أنظر الملحق أ).

صدق المقياس

اعتمد جورارد عندما طور المقياس على خبرته الشخصية في عيادته النفسية فقط، إلا أن النسخة المعدلة للمقياس من قبل جرادات (1995) قام فيها الباحث بإجراء صدق المحتوى للمقياس، من خلال عرضه على لجنة من المحكمين من حملة درجة الدكتوراه في الإرشاد وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم في جامعة اليرموك، وقد حصل على آراء (6) منهم حول ملائمة فقرات الأداة ومدى تغطية فقرات للأبعاد ومدى مناسبة الصياغة اللغوية في كل فقرة، وبناءً على آراء لجنة التحكيم وملاحظاتهم إجراء الباحث التعديلات اللازمة، وفي الدراسة الحالية قام الباحث للتأكد من صدق الأداة باستخدام مؤشرين اثنين هما:

المؤشر الأول: صدق المحتوى باستطلاع آراء المحكمين، وذلك من خلال عرض الأداة على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في الإرشاد وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم بلغ عددهم (8) أعضاء؛ للتأكد مما إذا كانت الأداة ممثلة لمحتوى الموضوع ومجال السلوك الذي يراد قياسه. وقد اعتمد الباحث على محك إبعاد الفقرة أو الإبقاء عليها أن يقوم ستة أعضاء من أعضاء لجنة التحكيم من أصل ثمانية أعضاء باقتراح ذلك، ولم تكن هناك تعديلات على الفقرات بحسب أعضاء لجنة التحكيم.

المؤشر الثاني: وهو صدق البناء، للتأكد من بنية المقياس استخدمت البيانات المحوسبة لعينة الدراسة الاستطلاعية التي تكونت من (60) طالبا وطالبة، حيث تم حساب معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية على المقياس ومعامل ارتباط الفقرة بالدرجات الفرعية للأبعاد وذلك لكل شخص من الأشخاص المستهدفين، وقد إعتمد الباحث معيار أن لا تقل درجة ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس عن (30)، وقد اعتبر الباحث قيم معاملات الارتباط هذه معبرة عن صدق بنائي مقبول، (أنظر الملحق ب).

ثبات المقياس

أجرى جوررارد دراسة لمعرفة ثبت الأداة على عينة من (70) طالب وطالبة، وحسبت الارتباطات للأبعاد الفرعية مع بعضها بعضا، وقد كان المتوسط (0.94) مما يدل على مؤشر ثبات عالي.

كما قام جرادات (1995) للتأكد من ثبات المقياس في صورته المعدلة، استخدم الباحث مؤشرين للثبات المؤشر الأول: معادلة كرونباخ ألفا، لاستخراج معامل الثبات الكلي ومعامل الثبات

لكل بعد من الأبعاد الستة وذلك لكل شخص من الأشخاص المستهدفين، وذلك على عينة من (54) طالب وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، وقد كانت قيم معامل الثبات لكشف الذات الكلي للأب (0.95)، وكشف الذات الكلي للأم (0.95)، وكشف الذات الكلي للصديق (0.93)، والمؤشر الثاني: استخراج معاملات الثبات باستخدام طريقة إعادة الاختبار، حيث بلغت قيمة الثبات لكشف الذات الكلي للأب (0.84)، وكشف الذات الكلي للأم (0.86)، وكشف الذات الكلي للصديق (0.91)».

وبغرض التأكد من ثبات المقياس في الدراسة الحالية فقد تم حساب كرونباخ ألفا للتأكد من الاتساق الداخلي للمقياس ككل وللأبعاد كل على حدة وذلك للأشخاص المستهدفين الثلاثة (الأب، والأم، والصديق) واستخدمت لذلك البيانات المحوسبة لعينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (60) طالبا وطالبة، حيث كانت قيم الثبات لكل من الأب والأم والصديق مرتفعة بلغت (0.91) وذلك للمقياس ككل، وبالنسبة للأبعاد فقد تراوحت بين (0.64–0.75) وقد اعتبرت مقبولة لأغراض الدراسة، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

قيم الثبات الكلي وللأبعاد لمقياس كشف الذات للأب وللأم وللصديق

رقم البعد	كرونباخ ألفا	رقم البعد	كرونباخ ألفا	رقم البعد	كرونباخ ألفا
1	0.65	1	0.64	1	0.65
2	0.73	2	0.64	2	0.74
3	0.71	3	0.71	3	0.63
4	0.72	4	0.71	4	0.72
5	0.68	5	0.75	5	0.66
6	0.61	6	0.58	6	0.66
الأب	**0.91**	**الأم**	**0.91**	**الصديق**	**0.91**

تصحيح المقياس:

لتصحيح المقياس تعطى الفقرة التي يجاب عنها بالبديل رقم (1) درجتان، والفقرة التي يجاب عنها بالبديل رقم (2) درجة واحدة، وللبديل رقم (3) صفر، وللبديل رقم (4) صفر، علماً بأن جميع الفقرات إيجابية، وبهذا تكون أعلى علامة يمكن أن يحصل عليها الطالب لكل شخص مستهدف هي (100) وأدنى علامة هي (صفر). كما اعتبرت الدرجة (60 فما دون) أشارة إلى الحد الأدنى لكشف ذات، والدرجة من (61–79) أشارة إلى وجود كشف ذات بدرجة ضعيفة، والدرجة من (80–100) دلالة على كشف ذات عالي.

ثانياً: مقياس كاليفورنيا للشعور بالوحدة.

يتكون مقياس كاليفورنيا للشعور بالوحدة من إعداد راسيل (Russell et al., 1978)، من عشر فقرات سلبية وعشر ايجابية لتشكل بمجموعها (20) فقرة أعدت لتقيس الشعور بالوحدة، وقد استخدم المقياس في العديد من الدراسات العالمية، وقد قام الباحث في الدراسة الحالية بتعريب المقياس ليناسب مجتمع الدراسة وأجرى له الإجراءات اللازمة للتأكد من صدقه وثباته، حيث وضع في صورته الأولية في (20) فقرة، وبعد إجراءات الصدق والثبات تم عرضه على أعضاء لجنة التحكيم ليستقر في صورته النهائية في (20) فقرة، منها (10) إيجابية وهي ذوات الأرقام (1، 4، 5، 6، 9، 10، 15، 16، 19، 20) وضعت إزاؤها علامة النجمة كما هي في المقياس الأصلي، و(10) فقرات منها سلبية وهي ذوات الأرقم (2، 3، 7، 8، 11، 12، 13، 14، 17، 18)، وذلك لمراعاة ذلك عند تصحيح المقياس، علماً بأن المقياس سلبي. (أنظر الملحق ج والملحق د).

صدق المقياس

قام الباحث للتأكد من صدق الأداة باستخدام مؤشرين اثنين هما :

المؤشر الأول: صدق المحتوى بالاستفادة من ملاحظات المحكمين، وذلك من خلال عرض الأداء على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في الإرشاد وعلم النفس التربوي والقياس والتقويم بلغ عددهم (8) أعضاء؛ للتأكد مما إذا كانت الأداة عينة ممثلة لمحتوى الموضوع ومجال السلوك الذي يراد قياسه، وقد اعتمد الباحث على محك إبعاد الفقرة أو الإبقاء عليها أن يقوم ستة أعضاء من أعضاء لجنة التحكيم من أصل ثمانية أعضاء باقتراح ذلك، ولم تكن هناك تعديلات على الفقرات بحسب أعضاء لجنة التحكيم.

المؤشر الثاني: وهو صدق البناء، للتأكد من بنية المقياس استخدمت البيانات المحوسبة لعينة الدراسة الاستطلاعية التي تكونت من (60) طالبا وطالبة، حيث تم حساب معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية على المقياس، وقد اعتمد الباحث معيار أن لا تقل درجة ارتباط الفقرة بالمقياس عن (30)، وقد اعتبر الباحث قيم معاملات الارتباط هذه معبرة عن صدق بنائي مقبول، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

درجات ارتباط الفقرات بالمقياس الخاصة بمقياس الشعور بالوحدة

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية
1	.56	11	.55
2	.33	12	.30
3	.54	13	.37
4	.32	14	.59
5	.45	15	.33
6	.32	16	.47
7	.46	17	.39
8	.54	18	.57
9	.33	19	.63
10	.53	20	.66

ثبات المقياس

وبغرض التأكد من ثبات المقياس في الدراسة الحالية فقد تم حساب كرونباخ ألفا للتأكد من الاتساق الداخلي للمقياس واستخدمت لذلك البيانات المحوسبة لعينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (60) طالبا وطالبة، حيث كانت قيمة ثبات المقياس مرتفعة وبلغت (0.86)، وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة.

تصحيح المقياس:

يتدرج هذا المقياس على سلم من (4) نقاط (1-4)، حيث إن درجة (1) تعني انعدام العرض في حين أن درجة (4) تعني وجود العرض بصورة مرتفعة جداً. أما تصحيح القائمة فإنه يتم بجمع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على جميع الفقرات، مع مراعاة عكس الدرجات في حال الفقرة الإيجابية بكون المقياس سلبي، وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس هي (80) وأدنى درجة (20)، وقد اعتبرت الدرجة من (20-40) أشارة إلى درجة قليلة من الشعور بالوحدة،

والدرجة من (41-60) أشارة إلى درجة متوسط من الشعور بالوحدة، والدرجة من (61-80) أشارة إلى درجة مرتفعة من الشعور بالوحدة.

ثالثاً: قائمة بك (Beck) للاكتئاب.

قام الباحث في هذه الدراسة باستخدام صورة معربة عن قائمة بك (Beck) للاكتئاب، وهي قائمة قام بتعريبها والتأكد من صدقها وثباتها حمدي وأبو حجلة وأبو طالب (1988) على عينة من طلبة الجامعة الأردنية (أنظر الملحق ه).

وتتألف هذه القائمة من (21) فقرة تتناول كل فقرة منها عرضاً من أعراض الاكتئاب وهي: الحزن، والتشاؤم، والإحساس بالفشل، وعدم الرضا، والشعور بالذنب، وتوقع العقاب، وكراهية الذات، واتهام الذات، والأفكار الانتحارية، والبكاء، وحدة الطبع، والانسحاب الاجتماعي، والتردد وعدم الحسم، وتغيير الفكر عن المظهر الجسمي، وعدم القدرة على العمل، وصعوبة النوم، والتعب، وفقدان الشهية، ونقص الوزن، والهواجس الصحية، وفقدان الاهتمامات الجنسية.

وقد قام الباحث بإجراء تعديل على طريقة عرض الفقرات والإجابة عنها من خلال تحديد العرض الاكتئابي الذي تصفه العبارات ووضع تدرج معين للإجابة عليه بطريقة أسهل وتختصر الوقت والجهد مع الحفاظ على محتوى وعدد الفقرات وطريقة تصحيح القائمة، والسبب في التعديل هو أن طريقة التدرج لم تكن معروفة في الوقت الذي وضعه فيه القائمة، كما أن هناك صورة معدلة من قائمة بك على نفس الطريقة التي قام الباحث بتعديل القائمة بناءً عليها، وذلك في الصورة النهائية للقائمة (أنظر الملحق و). والمثال الآتي يوضح ذلك:

الفقرة في المقياس الأصلي:

الفقرة	رقم البديل	البدائل
1	0	إنني لا أشعر بالحزن.
	1	إنني أشعر بالحزن في بعض الأوقات.
	2	أشعر بالحزن طيلة الوقت ولا أستطيع التخلص من هذا الشعور.
	3	إنني أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا أستطيع احتمالها.

الفقرة بعد التعديل في المقياس الحالي:

	الفقرات	لا تنطبق علي مطلقا	تنطبق علي بدرجة منخفضة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة لا يمكن احتمالها
1.	أشعر بالحزن	0	1	2	3

صدق القائمة

استخدمت عدة أنواع من الصدق للقائمة على البيئة الأردنية كالصدق التمييزي وصدق المحك والصدق الظاهري، فبالنسبة لدلالات صدق الصورة المعربة أشارت نتائج دراسة حمدي وزملاؤه (1988) إلى أن هذه القائمة نجحت في التمييز بين مجموعتين موزعتين إلى مجموعة اكتئابية (38) طالباً ومجموعة غير اكتئابية (18) طالباً من طلبة الجامعة الأردنية، حيث كانت قيمة (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي درجات اكتئاب المجموعتين ذات دلالة إحصائية عند مستوى (α =0.001).

وللتأكد من صدق القائمة في الدراسة الحالية فقد استخدم الباحث مؤشرين اثنين هما:

المؤشر الأول: صدق المحتوى بالاستفادة من آراء وملاحظات المحكمين، وذلك من خلال عرض الأداة على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في الإرشاد وعلم النفس التربوي والقياس

والتقويم بلغ عددهم (8) أعضاء؛ للتأكد مما إذا كانت الأداة عينة ممثلة لمحتوى الموضوع ومجال السلوك الذي يراد قياسه، وقد أجرى الباحث التعديلات اللازمة بناء على اقتراحات لجنة التحكيم.

المؤشر الثاني: وهو صدق البناء، للتأكد من بنية المقياس استُخدمت البيانات المحوسبة لعينة الدراسة الاستطلاعية التي تكونت من (60) طالبا وطالبة، حيث تم حساب معامل ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية على المقياس وقد اعتبر الباحث قيم معاملات الارتباط هذه معبرة عن صدق بنائي مقبول. والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

درجات ارتباط الفقرات بالمقياس الخاصة بقائمة بك للاكتئاب

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية
1	.30	11	.33
2	.46	12	.32
3	.32	13	.34
4	.37	14	.31
5	.31	15	.47
6	.31	16	.36
7	.62	17	.30
8	.30	18	.43
9	.37	19	.30
10	.56	20	.33
		21	.48

ثبات القائمة

حسب حمدى وزميلاه (1988) عامل الثبات للقائمة بطريقة إعادة الاختبار، وذلك بتطبيق القائمة على عينة من (80) طالباً من طلبة الجامعة الأردنية، وإعادة تطبيقها بعد أسبوع. توصلوا إلى معامل ثبات (0.88)، كما أنهم حسب الاتساق الداخلي للقائمة بتطبيقها على عينة من (635) طالبا من طلبة الجامعة، وقد كانت قيمة معامل الثبات كرونباخ ألفا (0.87).

وبغرض التأكد من ثبات المقياس في الدراسة الحالية فقد تم حساب كرونباخ ألفا للتأكد من الاتساق الداخلي للمقياس واستخدمت لذلك البيانات المحوسبة لعينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة تكونت من (60) طالبا وطالبة، حيث كانت قيمة ثبات المقياس مرتفعة وبلغت (0.80)، وهي قيمة مقبولة لأغراض الدراسة.

تصحيح القائمة

وتتدرج هذه القائمة علي سلم من (4) نقاط (0-3)، حيث إن درجة صفر(0) تعني انعدام العرض في حين أن درجة (3) تعني وجود العرض بصورة مرتفعة جداً. أما تصحيح القائمة فإنه يتم بجمع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على جميع الفقرات حيث يتراوح مدى الدرجة الكلية على هذه القائمة من (0-63)، و تشير الدرجة من (0-9) الحد الأدنى من الاكتئاب، ومن (10-16) إلى اكتئاب معتدل، ومن (17-29) إلى اكتئاب متوسط، ومن (30-63) إلى اكتئاب شديد.

إجراءات الدراسة:

بعد الانتهاء من إعداد المقاييس والتأكد من جاهزيتها للتطبيق قام الباحث بمخاطبة الجهات المعنية لتطبيق الدراسة والمتمثلة بجامعة اليرموك وأخذ الموافقة. وتم تحديد شعبة تدريسية واحدة (العينة الاستطلاعية) بالطريقة العشوائية من طلبة جامعة اليرموك للتأكد من صدق وثبات المقاييس.

وبعد ذلك قام الباحث بالاستعانة بدائرة القبول والتسجيل وبالتنسيق مع عميد كلية الآداب باختيار المساقات والشعب التي ستطبق فيها الدراسة والتنسيق مع المدرسين والتي اختيرت (8) شعب من مساق التربية الوطنية بالطريقة القصدية لتمثيل طلبة الجامعة، لكون هذا المساق إجبارياً لجميع طلبة الجامعة، والمسجلين به من كلا الجنسين ومختلف المستويات والتخصصات الأكاديمية، وقام الباحث بنفسه بتوزيع المقاييس على الطلبة داخل القاعة التدريسية وتوضيح التعليمات المتعلقة بكل مقياس على حدة، حيث قام الباحث بتوزيع (1000) استبانة وبعد استبعاد الاستبانات غير الصالحة والاستبانات غير المستردة بقي لدى الباحث (869) استبانة اعتمدت لأغراض التحليل الإحصائي للدراسة، وقد استغرقت عملية توزيع المقاييس أسبوعين، حيث قام الباحث بتوزيعها خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2013/2012.

وفي بداية الأمر، قدم الباحث للطلبة فكرة عامة عن أهداف الدراسة وأهميتها. وأكد لهم أن مشاركتهم طوعية. وأن البيانات التي سيدلون بها ستعامل بسرية تامة. وأخبرهم أنه سيوضح لهم التعليمات المتعلقة بكل مقياس، وعليهم أن لا يتسرعوا في الإجابة.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

1. كشف الذات: للأب، وللأم، وللصديق.
2. الشعور بالوحدة.
3. الأعراض الاكتئابية.
4. الجنس،

المعالجة الإحصائية:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على كل من مقاييس كشف الذات وذلك للمقياس ككل وللأبعاد، والشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية. كما تم حساب معاملات الارتباط بين كشف الذات للأب وللأم وللصديق والشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية. واستخدم كذلك تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن قدرة كل من بعد من أبعاد كشف الذات للأب وللأم وللصديق في التنبؤ بالشعور بالوحدة وبالأعراض الاكتئابية لدى كل من الجنسين.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، والمتعلقة بالمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكشف الذات وللشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لجميع أفراد عينة الدراسة ولكل من الذكور والإناث كل على حدة، وأيضا يتناول النتائج المتعلقة بالارتباطات بين كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق وكل من الشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى عينة الدراسة وكذلك النتائج المتعلقة بأبعاد كشف الذات للأب وللأم وللصديق للذكور والإناث وللعينة ككل المتنبئة بالشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية، وفيما يلي عرض لهذه النتائج .

أولاً: للإجابة عن الأسئلة الثلاثة الأولى للدراسة وهي:

1. **ما مستوى كشف الذات الكلي لكل شخص من الأشخاص المستهدفين لدى طلبة جامعة اليرموك؟**
2. **ما مستوى الشعور بالوحدة لدى طلبة جامعة اليرموك؟**
3. **ما مستوى الأعراض الاكتئابية لدى طلبة جامعة اليرموك؟**

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة (الذكور، الإناث) على مقياس كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق (الدرجة كلية والأبعاد) ولدرجاتهم على مقياس الشعور بالوحدة ومقياس الأعراض الاكتئابية كما في الجدول (5).

الجدول (5)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقاييس كشف الذات والشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية

		ذكر		أنثى		المجموع	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأب	الاتجاهات والآراء	0.88	0.42	0.73	0.41	0.79	0.42
	الأذواق والميول	0.85	0.44	0.82	0.46	0.84	0.45
	الدراسة	0.89	0.46	0.90	0.50	0.90	0.49
	الوضع المالي	0.74	0.47	0.79	0.49	0.77	0.48
	الشخصية	0.68	0.42	0.54	0.41	0.60	0.42
	الحالة الجسمية	0.67	0.48	0.69	0.46	0.72	0.47
	الأب ككل	0.81	0.36	0.75	0.36	0.78	0.36
الأم	الاتجاهات والآراء	0.96	0.39	1.08	0.41	1.03	0.41
	الأذواق والميول	1.05	0.40	1.30	0.38	1.20	0.41
	الدراسة	1.03	0.45	1.28	0.45	1.18	0.46
	الوضع المالي	0.90	0.43	1.12	0.51	1.03	0.49
	الشخصية	0.85	0.42	1.05	0.48	0.97	0.47
	الحالة الجسمية	0.94	0.44	1.22	0.49	1.11	0.49
	الأم ككل	0.97	0.32	1.18	0.36	1.09	0.36
الصديق	الاتجاهات والآراء	1.13	0.40	1.14	0.40	1.14	0.40
	الأذواق والميول	1.26	0.44	1.44	0.41	1.37	0.43
	الدراسة	1.24	0.44	1.39	0.43	1.33	0.40
	الوضع المالي	0.81	0.49	0.69	0.57	0.74	0.54
	الشخصية	1.03	0.46	1.14	0.48	1.09	0.47
	الحالة الجسمية	0.86	0.47	0.92	0.49	0.90	0.48
	الصديق ككل	1.08	0.34	1.16	0.35	1.13	0.35
	الشعور بالوحدة	2.06	0.49	2.04	0.53	2.05	0.51
	قائمة بك للاكتئاب	1.20	0.57	1.21	0.55	1.21	0.56

يظهر من الجدول (5) أن مجموع المتوسطات الحسابية لجميع أفراد عينة الدراسة على مقياس كشف الذات الكلي للأب بلغ (0.78) بانحراف معياري قدره (0.36)، وبلغ مجموع المتوسطات الحسابية لكشف الذات الكلي للأم (1.09) بانحراف معياري قدره (0.36)، كما بلغ مجموع المتوسطات الحسابية لكشف الذات الكلي للصديق (1.13) بانحراف معياري قدره (0.35).

كما يُظهر الجدول (5) أن مجموع المتوسطات الحسابية لجميع أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالوحدة بلغ (2.05) بانحراف معياري قدره (0.51). كما بلغ مجموع المتوسطات الحسابية لجميع أفراد عينة الدراسة على قائمة الأعراض الاكتئابية (1.21) بـانحراف معيـاري قدره (0.56).

ثانياً: للإجابة عن السؤال الرابع للدراسة والذي ينص على " هل هناك علاقة دالة إحصائيا بين كشف الذات الكلي لكل شخص من الأشخاص المستهدفين والشعور بالوحدة وهل تختلـف قوة العلاقة بين كشف الذات لكل شخص من الأشخاص المستهدفين والشعور بالوحدة لدى كل من الذكور والإناث؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين كشف الذات لكل شخص مـن الأشخاص المستهدفين والشعور بالوحدة للعينة كاملة وحسب فئات متغير الجنس (ذكر، أنثى)، كما تم احتساب قيمة (Z) لبيان الفروق في قوة العلاقة الارتباطية بين الذكور والإناث، كما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6)

معاملات ارتباط بيرسون بين كشف الذات والشعور بالوحدة لدى جميع أفراد عينة الدراسة وكل من الذكور والإناث على حدة واختبار(Z) للفرق بين معاملات الارتباط

	العينة كاملة (ن=869)	ذكور (ن=351)	إناث (ن=518)	قيمة Z
كشف الذات للأب	**-.130	**-.166	*-.112	0.72
كشف الذات للأم	**-.206	**-.190	**-.223	0.37
كشف الذات للصديق	**-.100	-.078	*-.112	0.10

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (6) وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين كشف الذات للأب وكشف الذات للام وكشف الذات للصديق والشعور بالوحدة، لدى جميع أفراد عينة الدراسة، كما تبين عدم وجود اختلاف دال إحصائيا ($\alpha = 0.05$) في قوة العلاقة الارتباطية بين كشف الذات والشعور بالوحدة تبعا لمتغير الجنس، حيث كانت جميع قيم(Z) المحسوبة اقل من قيمة Z الجدولية (1.96) عند مستوى الدلالة (0.05).

ثالثاً: للإجابة عن السؤال الخامس للدراسة والذي ينص على " هل هناك علاقة دالة إحصائيا بين كشف الذات الكلي والأعراض الاكتئابية لكل شخص من الأشخاص المستهدفين وهل تختلف قوة العلاقة بين كشف الذات لكل شخص من الأشخاص المستهدفين والأعراض الاكتئابية لدى كل من الذكور والإناث؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين كشف الذات لكل شخص من الأشخاص المستهدفين والأعراض الاكتئابية للعينة كاملة وحسب فئات متغير الجنس (ذكر، أنثى)، كما تم احتساب قيمة (Z) لبيان الفروق في قوة العلاقة الارتباطية بين الذكور والإناث، كما هو مبين في الجدول أدناه.

جدول (7)

معاملات ارتباط بيرسون بين كشف الذات والأعراض الاكتئابية لدى جميع أفراد عينة الدراسة وكل من الذكور والإناث على حدة واختبار (Z) للفرق بين معاملات الارتباط

	العينة كاملة (ن=869)	ذكور (ن=351)	إناث (ن=518)	قيمة Z
كشف الذات للأب	**-.089	*-.127	-.061	0.78
كشف الذات للام	**-.098	-.061	**-.134	0.89
كشف الذات للصديق	**-.105	-.098	*-.109	0.46

* دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).

** دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01).

يتبين من الجدول (7) وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين كشف الذات للأب وكشف الذات للأم وكشف الذات للصديق والأعراض الاكتئابية، لدى جميع أفراد عينة الدراسة، كما تبين عدم وجود اختلاف دال إحصائيا (α = 0.05) في قوة العلاقة الارتباطية بين كشف الذات والأعراض الاكتئابية تبعا لمتغير الجنس، حيث كانت جميع قيم (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية (1.96) عند مستوى الدلالة (0.05).

رابعاً: للإجابة عن السؤال السادس للدراسة والذي ينص على " ما هي أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة بالشعور بالوحدة لدى الذكور؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن مدى مساهمة كل بعد من أبعاد مقياس كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الذكور، ويبين الجدول (8) نتائج هذا التحليل.

جدول (8)

تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن مدى مساهمة كل بعد من أبعاد مقياس كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الذكور

المتغير التابع	المتنبئات	المعامل Beta	الارتباط المتعدد R	التباين المفسر R^2	قيمة F	الاحتمالية P
الشعور بالوحدة	أبعاد كشف الذات للأب الاتجاهات والآراء	-.170	.170	.029	10.267	.001
الشعور بالوحدة	أبعاد كشف الذات للأم الدراسة	-.192	.192	.037	13.227	.000
الشعور بالوحدة	أبعاد كشف الذات للصديق الدراسة	-.233	.233	.054	19.929	.000
	الوضع المالي	-.196	.298	.089	16.867	.000

يظهر الجدول أن بُعد الاتجاهات والآراء للأب وضح (2.9%) من التباين في الشعور بالوحدة وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الذكور ($P < 0.01$). أما فيما يتعلق بالأبعاد الأخرى لكشف الذات للأب فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الذكور.

كما تبين أن بُعد الدراسة للأم وضح (3.7%) من التباين في الشعور بالوحدة وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الذكور ($P < 0.001$). وفيما يتعلق بأبعاد كشف الذات للأم الأخرى فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الذكور.

كما تبين أن بُعدي الدراسة والوضع المالي للصديق وضحا معا (8.9%) من التباين في الشعور بالوحدة، فقد وضح بعد الدراسة للصديق (5.4%) من التباين وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الذكور ($P < 0.001$)، في حين أن بُعد الوضع المالي للصديق أضاف (3.5%) أخرى للتباين، وقد كانت هذه المساهمة أيضا دالة إحصائيا في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الذكور. وفيما يتعلق بأبعاد كشف الذات للصديق الأخرى فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الذكور.

خامساً: للإجابة عن السؤال السابع للدراسة والذي ينص على " ما هي أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة بالشعور بالوحدة لدى الإناث؟"

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن مدى مساهمة كل بعد من أبعاد مقياس كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الإناث، ويبين الجدول (9) نتائج هذا التحليل.

جدول (9)

تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن مدى مساهمة كل بعد من أبعاد مقياس كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الإناث

المتغير التابع	المتنبئات	المعامل Beta	الارتباط المتعدد R	التباين المفسر R^2	قيمة F	الاحتمالية P
الشعور بالوحدة	أبعاد كشف الذات للأب الشخصية	-.121	.121	.015	7.622	.006
الشعور بالوحدة	أبعاد كشف الذات للأم الشخصية	-.248	.248	.061	33.308	.000
الشعور بالوحدة	أبعاد كشف الذات للصديق الشخصية	-.129	.129	.017	8.590	.004
	الوضع المالي	-.110	.160	.026	6.716	.001

يظهر الجدول أن بُعد الشخصية للأب وضح (1.5%) من التباين في الشعور بالوحدة وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الإناث ($P < 0.01$). وفيما يتعلق بأبعاد كشف الذات للأب الأخرى فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الإناث.

كما تبين أن بُعد الشخصية للأم وضح (6.1%) من التباين في الشعور بالوحدة وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الإناث ($P < 0.01$). وفيما يتعلق بأبعاد كشف الذات للأم الأخرى فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الإناث.

كما تبين أن بُعدي الشخصية والوضع المالي للصديق وضحا معاً (2.6%) من التباين في الشعور بالوحدة، فقد وضح بُعد الشخصية (1.7%) من التباين، وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الإناث ($P < 0.001$)، في حين أن بُعد الوضع المالي للصديق أضاف (0.9%) من التباين، وقد كانت هذه المساهمة أيضاً دالة إحصائياً في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى

الإناث. وفيما يتعلق بأبعاد كشف الذات للصديق الأخرى فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الإناث.

سادساً: للإجابة عن السؤال الثامن للدراسة والذي ينص على " ما هي أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور؟ "

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن مدى مساهمة كل بعد من أبعاد مقياس كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور، ويبين الجدول (10) نتائج هذا التحليل.

جدول (10)

تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن مدى مساهمة كل بعد من أبعاد مقياس كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور

المتغير التابع	المتنبئات	المعامل Beta	الارتباط المتعدد R	التباين المفسر R^2	قيمة F	الاحتمالية P
الأعراض الاكتئابية	أبعاد كشف الذات للأب					
	الدراسة	-.146	.146	.021	7.550	.000
الأعراض الاكتئابية	أبعاد كشف الذات للأم					
	الدراسة	-.155	.155	.024	8.547	.004
	الأذواق والميول	-.146	.194	.038	6.761	.001
الأعراض الاكتئابية	أبعاد كشف الذات للصديق					
	الوضع المالي	-.118	.118	.014	4.924	.027

يظهر الجدول أن بُعد الدراسة للأب وضح (2.1%) من التباين في الأعراض الاكتئابية وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور ($P < 0.01$). وفيما

يتعلق بإبعاد كشف الذات للأب الأخرى فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور.

كما تبين أن بُعدي (الدراسة والأذواق والميول) للأم وضحا معا (3.8%) من التباين في الأعراض الاكتئابية، فقد وضح بعد الدراسة للأم (2.4%) من التباين وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور ($P < 0.01$)، في حين أن بُعد (الأذواق والميول) للأم أضاف (1.4%) أخرى للتباين، وقد كانت هذه المساهمة أيضا دالة إحصائيا في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور. وفيما يتعلق بأبعاد كشف الذات للأم الأخرى فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور.

وأظهر الجدول أن بُعد (الوضع المالي) للصديق وضح (1.4%) من التباين في الأعراض الاكتئابية وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور ($P < 0.001$)، فيما يتعلق بأبعاد كشف الذات للصديق فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور.

سابعاً: للإجابة عن السؤال التاسع للدراسة والذي ينص على " ما هي أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث؟ "

للإجابة عن هذا السؤال تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن مدى مساهمة كل بعد من أبعاد مقياس كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث، ويبين الجدول (11) نتائج هذا التحليل.

جدول (11)

تحليل الانحدار المتعدد المتدرج للكشف عن مدى مساهمة كل بعد من أبعاد مقياس كشف الذات لكل من الأب والأم والصديق في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث

المتغير التابع	المتنبئات	المعامل Beta	الارتباط المتعدد R	التباين المفسر R^2	قيمة F	الاحتمالية P
الأعراض الاكتئابية	أبعاد كشف الذات للأب					
	الشخصية	-.114	.114	.013	6.748	.010
	الحالة الجسمية	-.147	.161	.026	6.771	.001
الأعراض الاكتئابية	أبعاد كشف الذات للأم					
	الشخصية	-.152	.152	.023	12.063	.001
الأعراض الاكتئابية	أبعاد كشف الذات للصديق					
	الاتجاهات والآراء	-.138	.138	.019	9.877	.002

يظهر الجدول أن بُعدي كشف الذات (الشخصية والحالة الجسمية) للأب وضحا معا (2.6%) من التباين في الأعراض الاكتئابية، فقد وضح بُعد (الشخصية) للأب (1.3%) من التباين وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث ($P < 0.01$)، في حين أن بعد الحالة الجسمية للأب أضاف (1.3%) أخرى للتباين، وقد كانت هذه المساهمة أيضا دالة إحصائيا في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث. وفيما يتعلق بأبعاد كشف الذات للأب الأخرى فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث.

كما تبين أن بُعد (الشخصية) للأم وضح (2.3%) من التباين في الأعراض الاكتئابية وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث ($P < 0.001$). وفيما يتعلق بباقي أبعاد كشف الذات للأم فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث.

كما تبين أن بُعد الاتجاهات والآراء للصديق وضح (1.9%) من التباين في الأعراض الاكتئابية وبذلك يكون قد ساهم بشكل دال في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث ($P < 0.01$). وفيما يتعلق بأبعاد كشف الذات للصديق الأخرى فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتناول هذا الفصل عرضاً لمناقشة النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، والمتعلقة بكشف الذات وعلاقته بالشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك.

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الأول وينص على " ما مستوى كشف الذات الكلي لكل شخص من الأشخاص المستهدفين لدى طلبة جامعة اليرموك؟ ".

كشفت النتائج أن كشف الذات لكل من الأب الأم والصديق كان في حده الأدنى لجميع أفراد عينة الدراسة، وذلك من خلال المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة على مقياس كشف الذات وبالنظر للمعايير المتبعة في الدراسة الحالية؛ حيث بلغت مجموع المتوسطات الحسابية لكشف الذات الكلي للأب(0.78) وللأم (1.09) وللصديق (1.13).

يمكن تفسير هذه النتيجة بكون كشف الذات يتطلب قدرا من الثقة بين الطالب والشخص الذي سيقوم بكشف ذاته له، إذ يقوم فيه الطالب بالإفصاح عن معلومات حساسة وخاصة بالنسبة إليه أحيانا قد تشكل تهديدا أو قلقا له لا يفصح عنها الطالب أمام أبويه خوفا من ردة فعل أبويه أو العقاب، وقد يفصح عن المواضيع الإيجابية فقط للحصول على الرضى والثناء والتقبل، وبالنسبة لكشف الذات للصديق فقد كان متدنيا أيضا وذلك قد يكون بسبب عدم الثقة ولرغبة الطالب بالحفاظ على أسراره وخاصة التي تنطوي على معلومات محرجة ومقلقة بالنسبة للطالب أو خطيرة فيرفض الطالب إطلاع أحد عليها حفاظا على صورته أمام الآخرين وحتى لا تستغل هذه المعلومات ضده.

كما أظهرت النتائج أن كشف الذات لدى أفراد عينة الدراسة يختلف أحيانا باختلاف الموضوع والشخص، الذي سيقوم الطالب بكشف ذاته له فقد يكشف الطالب ذاته في موضوع الدراسة مثلا ولا يقوم بذلك في مجال الشخصية أو الأمور المادية أو قد يكشف ذاته في مجال الأذواق والميول ولكنه يمتنع عن الإفصاح عن آرائه واتجاهاته، وذلك قد يكون راجع إلى أهمية المعلومات بالنسبة إليه من حيث شدة الخصوصية أو كونها تحتوي على معلومات محرجة أو تسبب له القلق، وكذلك الأمر بالنسبة للشخص المستهدف في كشف الذات ، فقد يكشف الطالب ذاته لأبيه في موضوع معين لكنه لا يقوم بذلك لأمه أو لصديقه، وقد يكشف ذاته لأصدقائه في جانب معين ولكنه يمتنع عن كشف ذاته لأبويه في ذات الموضوع، وقد يرجع ذلك إلى قناعته من درجة القرب والدعم أو توجيه اللوم أو النقد أو من يعتبره مصدر سلطة عليه بالنسبة لهؤلاء الأشخاص المستهدفين. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصل إليها جرادات (1995) وأشارت إلى مستوى منخفض من كشف الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، والنتائج التي توصل إليها نايبروزيدوبيسكي (1996).

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثاني وينص على " ما مستوى الشعور بالوحدة لدى طلبة جامعة اليرموك؟ ".

كشفت النتائج أن مستوى الشعور بالوحدة لدى جميع أفراد عينة الدراسة كان بدرجة متوسطة وذلك بالنظر إلى مجموع المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالوحدة والتي بلغت (2.05) وتبعا للمعايير المتبعة في الدراسة.

ويرجع الباحث وصول الطلبة للإحساس بالوحدة النفسية إلى هذا المستوى نتيجة تعرض الطلبة للضغوط المختلفة والتي مصدرها أسر الطلبة أو الضغوط الخارجية وتأثرهم بما يجري في العالم من حوله والتي أثرت على أوضاع الطلبة وقدراتهم واهتماماتهم في المجالات الاجتماعية والاقتصادية ونشاطاتهم المختلفة، فأصبحوا أكثر ميلا للعزلة والحذر من التفاعل والتعامل بإيجابية مع المجتمع والنشاطات الاجتماعية.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة إلى حاجة الطلبة إلى مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي وبناء علاقات الصداقة الناجحة، سيما الطلبة الجدد منهم والذين يأتون من بيئات ثقافات مختلفة وكل ثقافة وبيئة لها عاداتها وتقاليدها فهم يرون بعض الاختلافات وقد يشعرهم ذلك بالعزلة وعدم القدرة على الاندماج والتواصل، إضافة إلى اختلاف بيئة الجامعة عن المدرسة ففي الجامعة ينحسر تفاعل الطلبة على مدرسين وزملاء معينين ومن نفس الجنس في الغالب، أما في الجامعة فالمتغيرات كثيرة ففي كل مساق مدرس جديد له أسلوبه المختلف عن غيره وطلبة جدد، أضف إلى ذلك كله الانفتاح على المجتمع بكافة شرائحه ومكوناته، وهذا قد يشعر الطالب بالوحدة والعزلة وعدم القدرة على الاندماج والتفاعل مع كل هذه المتغيرات.

وقد يكون السبب في الشعور بالوحدة لدى أفراد عينة الدراسة إلى عزوف الطلبة عن المشاركة في الأنشطة الطلابية والفعاليات التي تقيمها الجامعة والتردد من الانخراط فيها وذلك بسبب الخوف أو بسبب سمات نفسية وشخصية، كالخجل وضعف الثقة بالنفس أو غيرها من السمات التي تحد من التفاعل الاجتماعي عند الطالب. وتتفق هذه النتيجة مع النتائج التي توصل إليها كل من حسين والزياني (1994)، والنبهاني وحسن والجمال (2005)، والشرايري (2005).

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثالث وينص على " ما مستوى الأعراض الاكتئابية لدى طلبة جامعة اليرموك؟ ".

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الأعراض الاكتئابية لدى طلبة جامعة اليرموك كان متوسطا فقد مجموع المتوسطات الحسابية للأعراض الاكتئابية لدى الطلبة (1.21)، ويمكن إرجاع ذلك إلى عوامل عدة تؤثر في حياة الطالب الجامعي وشخصيته ومن أهمها الظروف الأسرية التي يعيشها الطالب من حيث أن عدم الاستقرار والهدوء في الأسرة وممارستها لسلوكات كالتسلط أو السلوك الفوضوي في التعامل بين أفراد الأسرة وعدم المساواة والعدل في التعامل مع الأبناء يؤدي ذلك بالطالب إلى الابتعاد عنهم والبقاء وحيداً مما يسبب له الشعور بالإحباط والوحدة وبالتالي ظهور أعراض اكتئابية، سيما أن الطالب وفي هذه المرحلة العمرية بحاجة لمن يصغي إليه ويشعره بالتقبل والاحترام والقيمة.

كما قد يرجع السبب لظهور أعراض اكتئابية لدى طلبة الجامعة لأسباب تتعلق بالوضع الدراسي والأكاديمي للطلبة كمشكلة الإحباط الناتج عن فشل الطالب في حصوله على التخصص الجامعي الذي يرغب به ويطمح إليه أو فشله في تحصيل العلامات التي يسعى إليها أو إلى عدم القدرة على تحمل أعباء الدراسة ومتطلباتها.

كما قد يكون السبب في ظهور الأعراض الاكتئابية لدى طلبة الجامعة وخاصة الطلبة الجدد منهم إلى بعض سمات الشخصية والنفسية كالخجل وعدم القدرة على الاندماج والتوافق الاجتماعي وبناء علاقات اجتماعية ناجحة مع الطلبة، وافتقاره لمهارات التواصل السليم مع أساتذته والمهارات الدراسية التي تلبي متطلبات الدراسة الجامعية، وعدم القدرة على التوافق والتكيف مع البيئة

الجامعية بمتغيراتها المتعددة والمتنوعة. وتتفق هذه الدراسة مع دراسة جرادات (2012) التي كشفت عن مستوى عالي من انتشار الاكتئاب لدى طلبة جامعة اليرموك.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع وينص على " هل هناك علاقة ارتباطية بين كشف الذات الكلي لكل شخص من الأشخاص المستهدفين والشعور بالوحدة وهل تختلف قوة العلاقة بين كشف الذات لكل شخص من الأشخاص المستهدفين والشعور بالوحدة لدى كل من الذكور والإناث؟ ".

أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين كشف الذات للأب وكشف الذات للأم وكشف الذات للصديق والشعور بالوحدة، لدى جميع أفراد عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج عدم وجود اختلاف دال إحصائيا ($\alpha = 0.05$) في قوة العلاقة الارتباطية بين كشف الذات والشعور بالوحدة تبعا لمتغير الجنس.

يمكن تفسير النتائج هذه بأن كشف الذات للأب وللأم وللصديق يرتبط ارتباطا سلبيا بالشعور بالوحدة بمعنى كلما كان هناك كشف ذات أكبر قلت أو انحسرت مشكلة الشعور بالوحدة وذلك لدى جميع أفراد عينة الدراسة، وقد يكون تفسير ذلك في أن من أهم فوائد كشف الذات الحفاظ على العلاقات الاجتماعية وتقويتها وتطويرها مما يؤدي إلى وجود الأصدقاء والزملاء الذين يسهمون بدورهم في التكيف الاجتماعي وعدم الشعور بالوحدة لدى الطالب. كما أن كشف الذات يؤدي إلى تعميق الثقة في العلاقات ويساعد الطلاب على فهم بعضهم بعضا من خلال ما يسمى بالكشف المتبادل أو التبادلية التي أشار إليها فاربر (Farber, 2006) في حديثه عن أهمية وفوائد كشف الذات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كشف الذات يسهم في التوافق النفسي والاجتماعي من خلال مساعدة الطالب في الإفصاح عن داخله وحصوله على التغذية الراجعة من الآخرين وفهمه لذاته وبالتالي يجنبه ذلك العديد من المشكلات النفسية كسوء التوافق والشعور بالوحدة والانعزال. كما يمكن تفسير ارتباط كشف الذات سلبيا بالشعور بالوحدة لدى جميع أفراد العينة من الذكور والإناث على حد سواء وعدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث إلى أن كشف الذات هو متطلب ضروري لتكوين العلاقات الاجتماعية والإنسانية الناجحة التي تجنب الطالب سواء أكان ذكرا أم أنثى الشعور بالوحدة والانعزال؛ فهي حاجة نفسية لأنها تسهم في التنفيس الانفعالي والشعور بالقبول والأهمية الاجتماعية وخفض الكثير من مشاعر القلق والكبت وتحقق التكيف الاجتماعي وهذه جميعها تمثل حاجات ومتطلبات مهمة ومظاهر للصحة النفسية وذلك لكل الطلاب ذكورا أو إناثا، فهناك ميل فطري لدى كل البشر للاندماج والقبول الاجتماعي؛ وهذا ما عبر عنه آدلر (Adler) حيث يرى أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه وأن الاهتمام الاجتماعي فطري فيه.

وقد يرجع السبب أيضا في عدم وجود فروق في العلاقة بين كشف الذات والشعور بالوحدة لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس إلى حالة الوعي لدى الطلبة ولدى الآباء والأمهات كذلك سواء كانوا ذكوراً أو إناثاً بأهمية كشف الذات ودوره في تقليل مشاعر الوحدة، وكذلك دور الجامعة في إتاحة الفرص المتكافئة والمتساوية لجميع الطلبة دون تمييز على أساس الجنس وتهيئة الجو الآمن للتعبير والتواصل السليمين، وما توفره البيئة الجامعية من فرص الانفتاح للطلبة.

ويمكن عزو هذه النتائج إلى الدور المهم والايجابي الفاعل لكل من الأب والأم والصديق الذي يؤدونه باعتبارهم من أهم مصادر الدعم الاجتماعي والرعاية وباعتبارهم أشخاصا مهمين

ومؤثرين بالنسبة للفرد فكشف الذات للأب والأم يشعر الطالب بأن أهم شخصين يفهمانه ويتواصلان معه ويمدانه بالتوجيهات والخبرة والعطف والحنان والشعور بالرضى عن الذات والتخلص من مشاعر الذنب وعذاب الضمير إذا كانت هناك أخطاء او ذنوب قد اقترفها وذلك عندما يحتويانه ويتقبلانه.كما أن لكشف الذات للصديق دور هام ومؤثر في خفض أو تجنب مشاعر الوحدة والانعزال سيما في هذه المرحلة المهمة من حياة الطالب -الحياة الجامعية- والتي تكثر فيها علاقات الزمالة والصداقة بين الطلبة بحكم طبيعة الحياة الجامعية من حيث الوقت الذي يقضونه في الجامعة وتواجدهم فترات طويلة في أماكن معينة وحاجتهم لتكوين العلاقات فهم يعيشون ظروفا متشابهه ولذلك فهم يفهمون بعضهم البعض ويستمعون الى بعض ويدركون مشاكلهم وحاجاتهم فكشف الذات للصديق بالنسبة لطلبة الجامعة يشعرهم بالتكيف والقبول والأمان وذلك لكلا الجنسين على حد سواء.

وفي ضوء هذه النتائج فإنه ينصح للمرشدين النفسيين والأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين العاملين في ميدان الإرشاد والصحة النفسية والآباء والأمهات والمربون تشجيع أبنائهم وطلبتهم على كشف الذات وتهيئة الفرصة أمامهم للتعبير عن ذواتهم وأنفسهم والإصغاء إليهم وعدم النقد أو التجريح، لما لكشف الذات من فؤاد نفسية تسهم في الاندماج والتوافق الاجتماعي والشعور بالقبول وتجنب الشعور بالوحدة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة سولانو وزملاؤه (Solano, et al., 1982) التي أظهرت نتائجها أن كشف الذات يرتبط سلبياً بالشعور بالوحدة لدى عينة الدراسة وأن جميع الارتباطات بين أبعاد كشف الذات لدى كل من الذكور والإناث والشعور بالوحدة كانت سلبية. و دراسة قام بها فرانزو وديفيس (Franzoi & Davis, 1985) التي أظهرت وجود علاقة قوية بين الرغبة في كشف

الذات وتناقص الشعور بالوحدة، ودراسة شواب وزملاؤه (Schwab, et al., 1998) والتي أوضحت نتائج الدراسة بأن المجموعة الذين يعانون من الوحدة لديهم رغبه أقل في كشف الذات تجاه جميع الأشخاص سواء أكانوا غرباء أو أصدقاء. ودراسة حداد وسوالمة (1998) التي كشفت عن وجود ارتباط سالب بين الشعور بالوحدة وكل من تقدير الذات وكشف الذات والتحكم الداخلي.

كما وتتفق نتيجة الدراسة الحالية من حيث عدم وجود فروق بين الجنسين في كشف الذات والشعور بالوحدة لدى أفراد الدراسة مع دراسة حسين والزياني (1994) والتي كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الشعور بالوحدة النفسية بين الجنسين، ودراسة العلاونة (2005) حيث أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الشعور بالوحدة النفسية تعزى لمتغير الجنس.ودراسة سليمان ودحادحة (2006) حيث أشارت نتائج الدراسة أن لا أثر للجنس في متوسطات درجات كشف الذات لكل من الأب والمشرف الأكاديمي.

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الخامس وينص على " هل هناك علاقة ارتباطية بين كشف الذات الكلي والأعراض الاكتئابية لكل شخص من الأشخاص المستهدفين وهل تختلف قوة العلاقة بين كشف الذات لكل شخص من الأشخاص المستهدفين والأعراض الاكتئابية لدى كل من الذكور والإناث؟ ".

أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين كشف الذات للأب وكشف الذات للأم وكشف الذات للصديق والأعراض الاكتئابية، لدى جميع أفراد عينة الدراسة، كما أظهرت

النتائج عدم وجود اختلاف دال إحصائيا ($\alpha = 0.05$) في قوة العلاقة الارتباطية بين كشف الذات والشعور بالوحدة تبعا لمتغير الجنس.

وتفسر النتائج هذه بأن كشف الذات للأب وللأم وللصديق يرتبط ارتباطا سلبيا بالأعراض الاكتئابية بمعنى كلما كان هناك كشف ذات أكبر تضعف الأعراض الاكتئابية وذلك لدى جميع أفراد عينة الدراسة من الذكور والإناث وأن لا فروق دالة في تلك العلاقة تعود للجنس، وهذه نتيجة منطقية إذ يعد كشف الذات وسيلة فعالة لخفض الاضطرابات النفسية وذلك لقيمته المتمثلة في التنفيس الانفعالي عن المكبوتات الموجودة داخل الطالب، ويكون ذلك عندما يشارك الطالب الطلاب الآخرين بآماله ومخاوفه وأحزانه وأفراحه، حيث يجنبه ذلك الوقوع في كثير من المشكلات النفسية فلكشف الذات فوائد نفسية واجتماعية تحقق الصحة النفسية لدى الطالب ومن أهمها التنفيس الانفعالي، الذي يؤدي لشعور الطالب بالارتياح، وتوكيد الذات. سيما أن الاكتئاب يظهر على شكل أعراض اجتماعية وعلائقية تجعله يرتبط بكشف الذات.

كما يمكن عزو هذه النتيجة إلى كون كشف الذات يعتبر مظهرا من مظاهر الصحة النفسية الذي يسهم في خفض الاكتئاب إذ إن الكبت وعدم السماح للأفراد بالتعبير عن مكنوناتهم وهمومهم ومشاكلهم وحاجاتهم وخبراتهم يؤدي إلى ظهور أعراض اكتئابية ويمثل أحد أهم أسباب الاكتئاب .

ويمكن عزو هذه النتائج إلى الدور الإيجابي والمؤثر لكل من الأب والأم والصديق الذي باعتبارهم من أهم مصادر الأمان النفسي والاجتماعي بالنسبة للفرد وباعتبارهم أشخاصا مهمين ومؤثرين في شخصية الطالب، فعندما يكشف الطلاب ذواتهم الذات لآبائهم ولأمهاتهم يشعرون بأن

هناك من يفهمهم ويتواصل معهم ويمدهم بالتوجيهات والخبرة والعطف والحنان والشعور بالرضى عن الذات والتخلص من مشاعر الذنب وعذاب الضمير إذا كانت هناك أخطاء او ذنوب قد اقترفها، وذلك عندما يحتويانه ويتقبلانه.أما بالنسبة للصديق فهو الأقرب للطالب في هذه المرحلة والفترة من حياته وكشف الذات للصديق يسهم كثيرا في خفض مشاعر الاكتئاب لدى الطالب بكونه يفهمه ويعيش ظروفا مشابهة وربما مماثلة كما أنه لا يمثل أي سلطة عليه، كما أن طبيعة الحياة الجامعية تجعل احتكاك الطلبة ببعضهم بدرجة كبيرة وتقوى علاقاتهم ببعض بسبب وجود مساحة كبيرة لكشف الذات دون سلطة أو عقاب في غالب الأحيان وفي كثير من الموضوعات وبالتالي خفضا أو تجنبا للمشاعر والأعراض الاكتئابية.

وقد يعود السبب في ذلك إلى نمط التنشئة الأسرية والمعاملة الأبية الذي تتبناه أسر هؤلاء الطلبة من حيث حرصهم على تهيئة بيئة أسرية مشجعة على كشف الذات والتواصل السليم بين أفراد الأسرة والتنفيس الانفعالي، وردود أفعالهم المشجعة عند قيام الأبناء بعملية كشف الذات أمامهم.

وقد يرجع السبب في عدم وجود فروق في العلاقة بين كشف الذات والأعراض الاكتئابية لدى أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس إلى كون بعض الحاجات النفسية ضرورية ومهمة بالنسبة للأفراد سواء كانوا ذكورا أو إناثا فالحاجة للتعبير عن الذات والتنفيس الانفعالي والشعور بالرضى عن الذات والشعور بالقيمة والأهمية الاجتماعية مطالب أساسية لكلا الجنسين وبما أن كشف الذات يسهم في تحقيق ذلك الأمر فمن الطبيعي أن لا تتأثر علاقة كشف الذات بالأعراض الاكتئابية باختلاف الجنس. وكذلك دور الجامعة في إتاحة الفرص المتكافئة والمتساوية لجميع الطلبة دون تمييز على أساس الجنس وتهيئة الجو الآمن للتعبير والتواصل السليم بينهم.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فيافاهاركار وزملاؤه (Vyavaharkar, al et., 2011) كشفت الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائية سلبية بين كشف الذات والاكتئاب، كما أشارت نتائج الدراسة الى أن قيام أفراد العينة بكشف ذواتهم بصورة صحيحة يؤدي إلى تقليل احتمالية الإصابة بالاكتئاب والى تحسين نوعية الحياة. و دراسة أجراها هورش (Horesh, 2010) دلت نتائج الدراسة على وجود ارتباط سلبي دال إحصائيا بين كشف الذات والاكتئاب بين أفراد الأسرة المصابين بالاكتئاب، واستنتج الباحث فيها أن كشف الذات قد يكون متغيرا وقائيا دفاعيا مما يدلل على أهمية التركيز على مفهوم كشف الذات لدى المراهقين. ودراسة نيومان (Newmann, 1987) أظهرت النتائج أن الفروق بين الجنسين في مستويات الإخبار عن التوتر والضغوط في الحياة كانت صغيرة وغير دالة، وكذلك بالنسبة للاكتئاب فقد أظهرت النتائج مستوى أعلى من الأعراض الاكتئابية عند الإناث عنه عند الذكور، كما كشفت النتائج أن عدم الإخبار عن ضغوط الحياة وخاصة عند الإناث يسهم في ظهور أعراض اكتئابية.

كما وتتفق نتيجة الدراسة الحالية من حيث عدم وجود فروق بين الجنسين في كشف الذات والشعور بالوحدة لدى أفراد الدراسة مع دراسة بيرم وبيلجل (Bayram & Bilagel, 2008) حيث أظهرت النتائج أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا في الاكتئاب بين الذكور والإناث. ودراسة اليحفوفي (2003) حيث أظهرت النتائج أن لا فروق دالة إحصائيا في مستوى الاكتئاب بين الذكور والإناث، ودراسة بارون وماتسوياما (Baron & Matsuyama, 1988) حيث أظهرت نتائج الدراسة أن لا فروق في درجات انتشار الاكتئاب بين الجنسين سواء عند اليابانيين أو الأمريكيين.

سادساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال السادس وينص على " ما هي أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة بالشعور بالوحدة لدى الذكور ؟ ".

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال أن أبعاد كشف الذات المتنبئة بالشعور بالوحدة بالنسبة للذكور هي بُعد (الاتجاهات والآراء) بالنسبة لكشف الذات للأب، وبُعد (الدراسة) بالنسبة لكشف الذات للأم وبُعدي (الدراسة والوضع المالي) بالنسبة لكشف الذات للصديق، وقد كانت هذه المساهمات دالة إحصائيا في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الذكور. وفيما يتعلق بإبعاد كشف الذات الأخرى للأب أو للأم أو للصديق فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الذكور.

ويمكن للباحث تفسير نتائجه هذه بكون الذكور وفي هذه المرحلة العمرية والحياتية تنمو شخصياتهم وتتطور وتتضح الاتجاهات والآراء لديهم كون الطالب مع نهاية مرحلة المراهقة وبداية مرحلة الشباب يعبرون عن آرائهم واتجاهاتهم نحو كثير من العوامل والقضايا والمشاكل لوالديهم ويصبحون أكثر ميلا للإفصاح عنها والتعبير عنها سيما أمام آبائهم كنوع من توكيد الذات واثبات رجولتهم وهذا يشعرهم بأنه ليس وحيدا بهذه الآراء وأن هناك من يشاركهم ويستمع إليهم وهم آباؤهم الأمر الذي يجعل كشف الذات بالنسبة للذكور أمام آبائهم يجنبهم أو يحد من شعورهم بالوحدة.

وقد يكون للآباء دور في تشجيع أبنائهم على الحديث عن آرائهم واتجاهاتهم من خلال محاكاتهم والتواصل معهم وهذا يسهم أيضا في الحد من شعور الأبناء بالوحدة قد يفسر لنا هذه النتيجة وفي ضوء ذلك فانه ينصح للآباء بفتح قنوات التواصل والاصغاء والاستماع لأبنائهم وتهيئة بيئة آمنة تشجع الأبناء على كشف الذات.

كما أظهرت النتائج أن بُعد (الدراسة) بالنسبة لكشف الذات للأم كان متنبئا بالشعور بالوحدة بالنسبة للذكور ويمكن تفسير ذلك بأن الطالب يميل إلى الاستعانة واللجوء لأمه أكثر من أبيه في الأمور الحساسة والتي يمثل الأب فيها سلطة لذا وخوفا من العقوبة في حال الفشل أو وجود عقبات أو قرارات مهمة في مجال الدراسة فان الابن يطمئن إلى أمه أكثر من أبيه ويعتبرها جسرا بينه وبين أبيه كما أن الأب قد يكون مشغولا وليس لديه الوقت الكافي للاستماع لأبنائه فكشف الذات للأم في مجال الدراسة يسهم في الحد من الشعور بالوحدة وفي ضوء ذلك فإنه ينصح للأمهات أن يتقبلن أبنائهن ويتابعن الأمور الدراسية لأبنائهن كما يشجع الأبناء على كشف الذات للأم في مجال الدراسة.

كما أظهرت النتائج أن بُعدي (الدراسة والوضع المالي) بالنسبة لكشف الذات للصديق كانا متنبئين بالشعور بالوحدة بالنسبة للذكور ويمكن للباحث عزو هذه النتيجة بكون قوة العلاقة والروابط بين الأصدقاء في هذه المرحلة كما أن الصديق لا يمثل أي سلطة أو مصدر تهديد بالنسبة للطالب بالإضافة إلى أنه يشاركه هموم الدراسة والأوضاع المالية في غالب الأحيان، وفي ضوء ذلك فإنه ينصح بكشف الذات للصديق في مجالي الدراسة والوضع المالي.

وتتفق هذه النتائج مع مع دراسة سولانو وزملاؤه (Solano,et al. , 1982) وأظهرت نتائج الدراسة أن كشف الذات يرتبط سلبياً بالشعور بالوحدة حيث ارتبطت أبعاد كشف الذات لدى كل من الذكور والإناث سلبيا مع الشعور بالوحدة. و دراسة قام بها فرانزو وديفيس Franzoi & Davis, (1985) وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة قوية بين الرغبة في كشف الذات وتناقص

الشعور بالوحدة. ودراسة حداد وسوالمة (1998) والتي كشفت عن وجود ارتباط سالب بين الشعور بالوحدة وكل من تقدير الذات وكشف الذات والتحكم الداخلي.

سابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال السابع وينص على " ما هي أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة بالشعور بالوحدة لدى الإناث ؟ ".

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال أن أبعاد كشف الذات المتنبئة بالشعور بالوحدة بالنسبة للإناث هي بُعد (الشخصية) بالنسبة لكشف الذات للأب وللأم، وبُعدي (الشخصية والوضع المالي) بالنسبة لكشف الذات للصديق، وقد كانت هذه المساهمات أيضا دالة إحصائيا في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الإناث. وفيما يتعلق بإبعاد كشف الذات الأخرى للأب أو للأم أو للصديق فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الإناث.

وقد يرجع السبب في كون بُعد الشخصية بالنسبة لكشف الذات للأب والأم والصديق كان متنبئا بالشعور بالوحدة لدى الإناث إلى الطبيعة التكوينية للأنثى من حيث كونها بحاجة للرعاية المستمرة من قبل أبويها وهما أقرب الناس إليها وأحرصهم على مصلحتها وحاجاتها والحفاظ عل خصوصياتها وأسرارها والى حجم الثقة الممنوحة لها من قبل والديها وهذا يمدها بالشعور بالدفء والطمأنينة والقبول.

وقد يرجع السبب في ذلك إلى نمط التنشئة الأسرية في أسر تلك الطالبات حيث يعلمون بناتهن على ضرورة التواصل معهم والرجوع إليهم والاطمئنان إليهم وهذا يسهم في تجنب الشعور بالوحدة لدى الإناث، وفي ضوء هذه النتائج يجد الباحث انه من المفيد للطالبات كشف ذواتهن في مجال الشخصية لآبائهم ولأمهاتهم لأن ذلك سيشعرهم بالأنس والأمان كما ينصح للآباء والأمهات

بمد جسور من الثقة والتواصل مع بناتهن سيما في مجال الشخصية لما لذلك من أثر جيد في التخلص من الشعور بالوحدة.

أما كون بُعد الشخصية متنبئا بالشعور بالوحدة بالنسبة لكشف الذات للصديق للإناث فقد يكون ذلك راجع إلى عمق علاقات الصداقة بين الإناث في هذه المرحلة وإلى وجود عوامل مشتركة وظروف متشابهة تجمعهم من حيث اهتمامات وسمات الشخصية، وقد يرجع ذلك إلى طبيعة الحياة الجامعية من حيث إتاحة أوقات طويلة للطلبة يقضونها معا ويتشاركون الأحاديث والنشاطات والاهتمامات من شأنه أن تقرب بين الطالبات وتساعد في بناء الثقة بين الطلبات.

كما أظهرت النتائج أن الإناث يقمن بكشف ذواتهن ضمن بُعد (الوضع المالي) لصديقاتهن بشكل متنبئ بالشعور بالوحدة ويمكن تفسير ذلك بكون هذا المجال لا يتعلق بأمور خاصة وحساسة بالنسبة للطالبة ما يجعلها محرجة من الإفصاح عنه أمام صديقاتها، فهي تتحدث بحرية وصراحة أمام صديقاتها ولا تواجه نقدا أو رفضا لكون هذا المجال يتعلق بوضع عام للطالبة ولا تعتبر الطالبة نفسها مسؤولة عن الإخفاق فيه.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة سولانو (Solano,et al. , 1982) وأظهرت نتائج الدراسة أن كشف الذات يرتبط سلبياً بالشعور بالوحدة حيث ارتبطت أبعاد كشف الذات لدى كل من الذكور والإناث سلبيا مع الشعور بالوحدة. و دراسة قام بها فرانزو وديفيس (Franzoi & Davis, 1985) وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة قوية بين الرغبة في كشف الذات وتناقص الشعور بالوحدة. ودراسة حداد وسوالمة (1998) والتي كشفت عن وجود ارتباط سالب بين الشعور بالوحدة وكل من تقدير الذات وكشف الذات والتحكم الداخلي.

ثامناً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال الثامن وينص على " ما هي أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور ؟ ".

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال أن أبعاد كشف الذات المتنبئة بالشعور بالأعراض الاكتئابية بالنسبة للذكور هي بُعد (الدراسة) بالنسبة لكشف الذات للأب وللأم، وبُعد (الأذواق والميول) بالنسبة لكشف الذات للأم، وبُعد (الوضع المالي) بالنسبة لكشف الذات للصديق. وقد كانت هذه المساهمات أيضا دالة إحصائيا في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الذكور.

وقد يرجع السبب إلى كون كشف الذات للأب وللأم في مجال الدراسة متنبئا بالأعراض الاكتئابية إلى وجود مساحة للثقة يوفرها الآباء والأمهات في أسر هؤلاء الطلبة تشجعهم على كشف ذواتهم أمامهم ويسهم ذلك ايجابيا في عدم ظهور أعراض اكتئابية لديهم، بكون المصارحة والبوح بما لدى الشخص يريحه في أحيان كثيرة من عقبات الكبت، وبكون كشف الذات يؤدي العديد من الوظائف النفسية المفيدة في مجال مقاومة الاكتئاب ومن أهمها التنفيس الانفعالي وتوكيد الذات.

وقد يكون السبب في ذلك قناعة الطلبة بأن والديهم هم المسؤولون عن رعايتهم ودعمهم وتوفير لهم ما يحتاجون وبالتالي هم ينتظرون منهم نتائج دراسية مُرضية وعندما يكشفون ذواتهم أمامهم فإنهم يقومون بتعزيزهم إذا كانت نتائج مُرضية أو توجيههم ومساعدته في حل مشكلاتهم الدراسية والجامعية، لذا وفي ضوء هذه النتيجة فإنه ينصح للأبناء بمصارحة آبائهم وأمهاتهم فيما يتعلق بدراستهم وإطلاعهم عليها باستمرار وينصح لآباء وأمهات الطلبة بتشجيع أبنائهم على كشف ذواتهم أمامهم في هذا المجال والاستماع إليهم لما في ذلك من أثر ايجابي في تخفيض أو عدم ظهور أعراض اكتئابية لدى الذكور.

أما فيما يتعلق ببُعد (الأذواق والميول) بالنسبة لكشف الذات للأم فقد يرجع ذلك إلى أن الأم بالنسبة للطالب مصدر حنان وتقبل ودفئ عاطفي فهي تمنحه الكثير من الحب مقابل القليل جدا من القسوة والعنف وذلك راجع لعاطفة الأمومة وطبيعتها التكوينية مما يجعل من كشفه الطالب لذاته أمام أمه في هذا المجال سبيلا للارتياح وعدم ظهور أعراض اكتئابية فهو يتوقع أنها سوف تفهمه وجدانياً وتتعاطف معه وتساعده في تلبية حاجاته بطريقة تنسجم مع أذواقه وميوله.

وفيما يتعلق ببُعد (الوضع المالي) يمكن تفسير ذلك بكون هذا المجال لا يتعلق بأمور عامة لا تسبب حرجا بالنسبة للطالب ولا يعتبر نفسه مسؤولاً عن الفشل في توفير المتطلبات المالية لدراسته، فهو يتحدث عنها بحرية وصراحة أمام أصدقائه ولا يعتبره أمرا لكون هذا المجال يعكس وضعا مادي عاما، ينسحب على شريحة واسعة من زملائه الطلبة الذين يعيشون وضعا ماديا مشابها.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فيافاهاركار وزملاؤه (Vyavaharkar, al et., 2011) وكشفت الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائية سلبية بين كشف الذات والاكتئاب، و دراسة أجراها هورش (Horesh, 2010) أشار فيها الباحث إلى أن كشف الذات قد يكون متغيرا وقائيا دفاعيا مما يدلل على أهمية التركيز على مفهوم كشف الذات.

تاسعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالإجابة عن السؤال التاسع وينص على " ما هي أبعاد كشف الذات للأب والأم والصديق المتنبئة بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث ؟ ".

أظهرت النتائج المتعلقة بهذا السؤال أن أبعاد كشف الذات المتنبئة بالأعراض الاكتئابية بالنسبة للإناث هي بُعد (الشخصية) لكشف الذات للأب وللأم، بُعد (الحالة الجسمية) بالنسبة لكشف الذات للأب وبُعد (الاتجاهات والآراء) بالنسبة لكشف الذات للصديق، وقد كانت هذه المساهمات أيضا دالة إحصائيا في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث. وفيما يتعلق بإبعاد كشف الذات الأخرى للأب أو للأم أو للصديق فإنها لم تسهم بشكل دال إحصائيا في التنبؤ بالأعراض الاكتئابية بالنسبة الإناث.

وقد يكون السبب في كون كشف الذات للأب وللأم ضمن بعد الشخصية وللأب ضمن بُعد (الحالة الجسمية) متنبئا بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث إلى خصوصية الأمور الشخصية بالنسبة للأنثى وعد قابليتها للبوح والإفصاح عنها لأحد غير والديها، ووجود مساحة للثقة يوفرها الآباء والأمهات في أسر هؤلاء الطلبة تشجعهم على كشف ذواتهم أمامهم مما يترتب عليه عدم ظهور أعراض اكتئابية لديهم، بكون المصارحة والبوح بما لدى الشخص يريحه في أحيان كثيرة من عقبات الكبت، وبكون كشف الذات يؤدي العديد من الوظائف النفسية المفيدة في مجال مقاومة الاكتئاب ومن أهمها التنفيس الانفعالي وتوكيد الذات.

وقد يكون السبب في ذلك طبيعة الأنثى من حيث إحساسها بحاجتها المستمرة لوالديها والتصاقها بهما خاصة في هذا المجال وأنهما المسؤولون عن رعايتها ودعمها وتوفير لها ما تحتاجه وبالتالي فإنها عندما تقوم بكشف ذاتها أمامهما فإنها تتخلص من عذاب الضمير إذا كانت هناك أية

أخطاء أو قرارات قد اتخذتها وسوف تحصل على التعزيز في حال الرضى عنها وذلك يريحها ويشعرها بالأمن النفسي والطمأنينة، لذا وفي ضوء هذه النتيجة فإنه ينصح للأبناء الإناث بمصارحة آبائهم وأمهاتهم كما وينصح لآباء وأمهات الطلبة بتشجيع أبنائهم على كشف ذواتهم أمامهم في هذا المجال والاستماع إليهم لما في ذلك من أثر ايجابي في تخفيض أو عدم ظهور أعراض اكتئابية لدى الإناث.

أما كون بُعد (الاتجاهات والآراء) بالنسبة لكشف الذات للصديق كان متنبئا بالأعراض الاكتئابية لدى الإناث فذلك فقد يكون لوجود الكثير من التشابه والتوافق في الآراء والاتجاهات بين الأصدقاء في هذه المرحلة ولطبيعة الحياة الجامعية التي تجمعهم لفترات طويلة تتيح لهم التحدث وتكوين العلاقات وتزيد من أواصر العلاقة والترابط فيما بين الطالبات تجعلهم متفقين في آرائهم واتجاهاتهم الأمر الذي يسهم في خفض الاكتئاب الذي يأتي أحيانا نتيجة كثرة اللوم والنقد والإحباط بسبب الآخرين أو عدم القبول الاجتماعي والاستهجان، وفي ضوء هذه النتيجة يجد الباحث أنه من المفيد بالنسبة للإناث التعبير عن آرائهن واتجاهاتهن لصديقاتهن لما لذلك من أثر إيجابي في التخلص من الأعراض الاكتئابية .

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة فيافاهاركار وزملاؤه (Vyavaharkar, al et., 2011) وكشفت الدراسة عن وجود علاقة دالة إحصائية سلبية بين كشف الذات والاكتئاب، و دراسة أجراها هورش (Horesh, 2010) أشار فيها الباحث إلى أن كشف الذات قد يكون متغيرا وقائيا ودفاعيا مما يدلل على أهمية التركيز على مفهوم كشف الذات لدى المراهقين. و ودراسة

نيومان (Newmann, 1987) التي كشفت النتائج فيها عن أن عدم الإخبار عن ضغوط الحياة وخاصة عند الإناث يسهم في ظهور أعراض اكتئابية.

التوصيات

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

1. أن يقوم المرشدون النفسيون والأخصائيون الاجتماعيون والنفسيون العاملون في ميدان الإرشاد والصحة النفسية والآباء والأمهات بتشجيع طلبتهم وأبنائهم على كشف الذات وتهيئة الفرصة أمامهم للتعبير عن ذواتهم وأنفسهم والإصغاء إليهم وعدم النقد أو التجريح الذي يؤدي إلى الكبت الذي يؤدي بدوره إلى الاكتئاب، لما لكشف الذات من فؤاد نفسية تسهم في التنفيس الانفعالي والشعور بالرضى والأمان النفسي وتجنب أعراض الاكتئاب.
2. التركيز على خدمات الإرشاد الطلابي في الجامعات وتقديم برامج إرشادية تهدف إلى زيادة قدرة الطلبة على التكيف والتفاعل الاجتماعي وتزويدهم بمهارات التواصل السليم والمهارات الاجتماعية لمساعدتهم في التغلب على الشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية.
3. إجراء المزيد من الدراسات في كشف الذات وبحث العلاقة بين كشف الذات والشعور بالوحدة والأعراض الاكتئابية على مجتمعات أخرى واستخدام أدوات قياس أخرى غير تلك المستخدمة في الدراسة الحالية مثل مجتمع كبار السن أو المتزوجون أو الأطفال.
4. إجراء المزيد من الدراسات في المستقبل على كشف الذات واستخدام متغيرات غير تلك المستخدمة في الدراسة الحالية كنمط التنشئة الأسرية، الفاعلية الذاتية الاجتماعية التسويف

الأكـاديمي، اضـطرابات الشخصـية، الترتيـب المـيلادي، الوسـواس القهـري، الاضـطرابات العصابية... وغيرها.

5. أن يقوم الآباء والأمهات بمد جسور التواصل والانفتاح مع أبنائهم وأن يقوموا بتشجيع أبنائهم على الإفصاح عن مشاعرهم وأفكارهم ومشاكلهم وحاجاتهم وميولهم ورغباتهم وكل جوانب شخصياتهم بمزيد من التقبل، وأن يشجعوا لديهم وحرية التعبير ما أمكن.

6. تفعيل مراكز للإرشاد الطلابي في الجامعات بحيث يكون من أهدافها تعريف الطلبة بأهمية التواصل مع زملائهم الطلبة وأهمية بناء علاقات تقوم على الصدق والصراحة، وتشجيعهم على كشف الذات أمام أصدقائهم لما لذلك من إسهام ايجابي في شخصية الطالب.

7. بتثقيف الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين خاصة العاملين في الجامعات والآباء والأمهات بأهمية كشف الذات وفوائده النفسية بالنسبة للطلبة وإشراكهم في علاج مشكلة الشعور بالوحدة حالات الاكتئاب لدى الطلبة.

8. قيام مراكز الإرشاد الطلابي بالجامعات بتدريب الطلبة ضمن برامج إرشادية على الممارسة السليمة لسلوك كشف الذات من حيث الموضوع والأشخاص المستهدفين، وتوضيح أهمية كشف الذات السليم وأثره في حل مشكلات الطلبة.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية

إبراهيم، أحمد .(2000). دراسة لبعض المتغيرات النفسية المساهمة في الشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة تنبؤية. *مجلة التربية*، *95*، 157-193.

أبو جدي، أمجد .(2008). الإدمان على الهاتف النقال وعلاقته بالكشف عن الذات لدى عينة من طلبة الجامعتين الأردنية وعمان الأهلية. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، *4* (2)، 150-137.

أبو غزال، معاوية وجرادات، عبد الكريم .(2009). أنماط تعلق الراشدين وعلاقتها بتقدير الذات والشعور بالوحدة . *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، *5* (1)، 45-57.

آل مشرف، فريدة .(1998). تأثير متغيرات الجنس والجنسية والتخصص الدراسي في درجة الشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب جامعة الخليج العربي. *مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية*، *88*، 171-195.

بيك، آرون .(2000). *العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية*. بيروت: دار النهضة العربية للنشر.

جرادات، عبد الكريم .(2012). انتشار الاكتئاب لدى عينة من الطلبة الجامعيين في الأردن. *مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية*، *9* (1)، 177-197.

جرادات، عبد الكريم .(1995). *كشف الذات وعلاقته لدى طلبة جامعة اليرموك ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.

الجوارنه، أحمد .(2010). *أنماط المعاملة الأبية وعلاقتها بالأعراض الاكتئابية وقلق السمة لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.

حداد، عفاف وسوالمه، يوسف .(1998). قياس الشعور بالوحدة لدى عينة من الطلبة الجامعيين وتحديد أبعاده وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية. *مؤتة للبحوث والدراسات، 13* (1)، 73-102.

حسين، محمد والزياني، منى .(1994). الشعور بالوحدة لدى الشباب في مرحلة التعليم الجامعي – دراسة تحليلية في ضوء الجنس والجنسية ونوع الدراسة. *علم النفس، 30*، 6-24.

حمدي، نزيه وأبو حجلة، نظام وأبو طالب، صابر .(1988). البناء العاملي ودلالات صدق وثبات صورة معربة لقائمة بك للاكتئاب. *دراسات، 15* (1)، 30–40.

خضر، علي والشناوي، محمد .(1997). الشعور بالوحدة النفسية والعلاقات الاجتماعية المتبادلة. *رسالة الخليج العربي، 25*، 6-23.

الربيعة، محمد .(1997). الوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. *مجلة علم النفس، 11* (43)، 30-49.

الزعبي، نزار .(2009). *العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي ومركز الضبط وكشف الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات*. أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

الساعاتي، ثائر .(1990). *الشعور بالوحدة النفسية عند طلبة جامعة بغداد وعلاقته ببعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة بغداد، العراق.

سليمان، سعاد ودحادحه، باسم .(2006). مستوى كشف الذات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة العلوم التربوية، 9*، 17-49.

الشرايري، محمد .(2009). *الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية والعلاقة بينهما لدى عينة مختارة من طلبة جامعة اليرموك*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.

شقير، زينب .(2000). *الشخصية السوية والمضطربة*. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

الطيب، محمد .(1994). *مبادئ الصحة النفسية*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

العاسمي، رياض .(2009). الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالاكتئاب والعزلة والمساندة الاجتماعية دراسة تشخيصية على عينة من طلبة جامعة دمشق. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، 7* (2)، 208-233.

عبدالرحمن، محمد .(2000). *علم الأمراض النفسية والعقلية*. القاهرة: دار قباء.

عبدالوهاب، أماني .(2000). *اختبار الشعور بالوحدة النفسية للأطفال (دليل المقياس)*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عرفات، فضيلة .(2009). *الوحدة النفسية مفهومها أشكالها وأسبابها وعلاجها*. العراق: مركز النور للدراسات.

عكاشة، أحمد .(1998). *الطب النفسي المعاصر*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

العلاونة، حسين .(2005). *الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك المقيمين وغير المقيمين مع أسرهم في ضوء بعض المتغيرات*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.

العمري، واصل .(2009). *العلاقة بين كشف الذات والتوافق الزواجي لدى عينة من معلمي ومعلمات تربية اربد الأولى*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن .

فرج، صفوت .(2000). *مرجع في علم النفس الإكلينيكي للراشدين*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

قشقوش، ابراهيم .(1983). *مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات – كراسة التعليمات*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

قيسي، سامر .(2000). *العلاقة بين الضغوط المهنية والشعور بالوحدة النفسية لدى العاملين بمديريات الشؤون الاجتماعية في محافظات الضفة الغربية في فلسطين*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النجاح، فلسطين.

كفافي، علاء الدين .(1999). *الإرشاد والعلاج النفسي الأسري: المنظور النفسي الاتصالي*. القاهرة : دار الفكر العربي.

مبروك، عزة .(2002). *تقييم الذات وعلاقته بكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين*. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

ملكوش، رياض .(2004). كشف الذات لدى المرشد. *دراسات العلوم التربوية، 31* (1)، 25-34.

المومني، مأمون .(1998). *العلاقة بين مركز الضبط وكشف الذات ومدى تأثر كل منهما ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك*. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، الأردن.

النبهاني، هلال وحسن، عبد الحميد والجمالي، فوزية .(2005). الشعور بالوحدة والعلاقات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية: دراسة ميدانية تحليلية بالتحليل العاملي لعينة من طلبة جامعة السلطان قابوس. *المجلة التربوية، 3* (76)، 87-115.

النجار، فريد .(2003). *المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية*. بيروت: مكتبة لبنان ناشرون.

النيال، مايسة .(1993). بناء مقياس الوحدة النفسية ومدى انتشارها لدى مجموعة عمرية متباينة من أطفال المدارس بدولة قطر. *مجلة علم النفس، 25*، 103-117.

اليحفوفي، نجوى .(2003). الاكتئاب وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية – الديموغرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين. *المجلة التربوية، 18* (69)، 177-197.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Abir, K. (2008). Loneliness: A concept analysis. ***Journal of Nursing Forum, 43*** (4), 207-213.

Adams, E. & Cantin, S. (2013). Self-Disclosure in Friendships as the Moderator of the Association Between Peer Victimization and Depressive Symptoms in Overweight Adolescents. ***Journal of Early Adolescence, 33*** (3), 341-362.

Adler, B., Rosenfeld, L., & Towne, N . (1992). ***Interplay: The process of interpersonal communicational*** .(5th ed). Fort Worth: Holt, Rinehart and Winston, Ine .

Alansari, M. (2006). Gender differences in depression among undergraduates from seventeen Islamic countries. ***Social Behavior and Personality, 34*** (6), 729-783.

American Psychiatric Association. (1994). ***Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed).*** Washington, DC: American Psychiatric Association

Atkinson, M., & Hornby, G . (2002). ***Mental helth handbook for schools.*** London: Routledge Falmer.

Baron, M., & Mastuyama, Y . (1988). Symptoms of depression and psychological distress in United States and Japanese college students. ***The Journal of Social Psychology, 128*** (6), 803-816.

Bayati, A., Mohammad, B., & Mohammad, S . (2009). Depression prevalence and related factors in Iranian students. ***Pakistan Journal of Biological Science, 12*** (20), 1371-1375.

Bayram, N., & Bilgel, N . (2008). The prevalence and socio-demographic correlation of depression anxiety and stress among a group of university students. ***Social Psychiatry & Psychiatric Epidemiology, 43*** (8), 667-672.

Beck, A . (1991). Cognitive therapy. A 30-Year retrospective. ***American Psychologist, 46*** (4), 368-375.

Bostanci, M., Ozdel, O., Oguzhanoglu, L., Ergin, A., Ergin, N. Atesci, F. & Karadag, F. (2005). Depressive symptomatology among university students in Denizli, Turkey: Prevalence and sociodemographic correlates. ***Croatin Medical Journal, 46*** (1), 96-100.

Chen, L. & Cheng, S. (2001). Perceived family communication patterns and self-disclosure to parents: A study of youngsters in Hong Kong. ***ERIC, ED: 454563.***

Conn, C. (2011). ***Preferences for Self-Disclosure as a Function for Seeking Help in Depression Scenarios.*** Carroll University.

Corsini, R . (1987). ***Encyclopedia of psychology.*** New York: John Wiley and Sons.

Devito, J . (1993). ***Human communication book.*** New York: Harper & Row.

Eisenberg, D., Gollust, E., Golberstein, E., & Hefner, L . (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. ***American Journal Orthopsychiatry,77*** (4), 534-542.

Farber, A. (2006). ***Self-disclosure in psychotherapy.*** New York: The Guilford Press.

Francis, G. (1976). Loneliness: Measuring the abstract. ***International Journal of Nursing Studies, 13*** (3), 153-160.

Franzoi, L & Davis, H . (1985). A adolescent self-disclosure and loneliness: Private self consciousness and parental influence. ***Journal of Personality & Psychology, 48*** (3), 768-780 .

Freeman, A., Pretzaer, J., Fleming, B., & Simon, M. (1990). ***Clinical applications of cognitive therapy.*** New York: plenum press .

Frude, N. (1998). ***Understanding abnormal psychology***. Oxford , UK: Blackwell.

Gotlib, A & Colby, A. (1987). ***Treatment for depression: An interpersonal systems approach***. Oxford: Pergamon Press.

Hagedoorn, M., Puterman, E., Sanderman, R., Wiggers, T., Baas, P., Haastert, M. & Delongis, A. (2011). Is self-disclosure in couples coping with cancer associated with improvement in depressive symptoms?. *Health Psychology, 30* (6), 753-762.

Hook, M., Gerstein, H., Detterich, L., & Gridley, B. (2003). How close are we? Measuring intimacy and examining gender differences. ***Journal of Counseling & Development, 81*** (4), 462-473.

Horesh, N . (2010). Self disclosure, depression, anxiety and aggression in adolescents, ***European Psychiatry, 25*** (1), 420-453.

Horesh, N. & Apter, A. (2006). Self-disclosure, depression, anxiety, and suicidal behavior in adolescent psychiatric inpatients. *Crisis, 27* (2), 66-71.

Huang, L. & Yang, C. (2013). A Study of Online Misrepresentation, **Self-Disclosure**, Cyber-Relationship Motives, and **Loneliness** among Teenagers in Taiwan. ***Journal of Educational Computing Research, 48*** (1), 1-18.

Hughes, L . (1994). Book reviews. ***Journal of Mental Health, 3*** (1), 1-2.

Hunter, C. (1996). Cohesion and self-disclosure stage disclosure in group therapy leadership training: Potential limitations of a common teacher model. ***ERIC, ED. 401276.***

Johnson, D. (1986). ***Reaching out: Interpersonal effectiveness and self actualization***. Englewood Cliffs. New Jersey: Prentice-Hall.

Johnson, H., Freedman, L., Taylor, M., & Fallona, C. (1997). The subject / object dilemma in gender and literacy research: Self-disclosure and its, analysis. ***ERIC, ED: 416449.***

Khawaja, N, G., & Duncanson, K . (2008). Using the university students depression inventory to investigate the effect of demographic variables on students depression. ***Australian Journal of Guidance & Counselling, 18*** (2),1-15.

Lepage, P. (1996). When do education students talk about personal experience? An analysis of classroom discourse. ***ERIC, ED: 397043.***

Leung, L. (2002). Loneliness, Self-Disclosure, and ICQ ("I Seek You") Use. ***Cyber Psychology & Behavior, 5*** (3), 241-251.

Matsushima, R. & Shiomi, K. (2001). The effect of hesitancy toward and the motivation for self-disclosure on loneliness among Japanese junior

high school students. ***Social Behavior & Personality: An International Journal,*** 29 (7), 661. 670.

Matsushima, R. & Shiomi, K. (2002). Self-disclosure and friendship in junior high school students. ***Social Behavior & Personality, 30***, 515-526.

Melikian, H . (1962) . Self-disclosure among university students in the Middle East. ***Journal of Social Psychology, 57*** (2), 257-263 .

Michael, D., Huelsman, J., Gerard, C., Gilligan, M., & Gustafson, R. (2006). Depression among college students: Trends in prevalence and treatment seeking. ***Counseling & Clinical Psychology Journal, 3*** (2),60-70.

Newmann, P. (1987). Gender differences in self- disclosure tendencies: Their Nature and impact vulnerability to depression. ***Eric, ED 293028,*** 14-16.

Niebrzydowski, L . (1996). Self–disclosure in youth at different stages of development of interpersonal relationship. ***Eric, ED 403997***, 16-21.

Ponzetti, J. (1990). Loneliness among college students. ***Family Relations, 39*** (3), P336-340.

Punyanut, C., & Narissra, M . (2006). An analysis of college students self–disclosure behaviors on the Internet. ***College Students Journal, 40*** (2), 329-331.

Rathus, A., & Nevid , S . (1991). ***Abnormal psychology***. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Rokach, A. (1988). Antecedents of loneliness: A factorial analysis. ***The Journal of Psychology, 4*** (123), 369-384.

Russell, D., Peplau, A., & Ferguson, L. (1978). Developing a measure of loneliness. ***Journal of Personality Assessment, 42***, 290-294.

Seligman, P., Klein, C., & Miller, R. (1976). ***Depression. In H. Leitenberg (Ed.) Handbook of behaviour modification and behaviour therapy.*** New Jersey: Prentice - Hall.

Schwab, H., Scalise, J., Ginter, J., & Whipple, G . (1998). Self-disclosure, loneliness and four interpersonal targets: Friend, group of friends, stranger, and group of strangers. ***Psychological Reports, 82*** (3c), 1264-1266.

Solano, H., Batten, G., & Parish, A . (1982). Loneliness and patterns of self-disclosure. ***Journal of Personality & Social Psychology, 43*** (3), 524-531.

Sprecher, S. & Hendrick, S. (2004). Self-disclosure in intimate relationships: Association with individual and relationship characteristics over time. ***Journal of Social & Clinical Psychology, 23*** (6), 857-877.

Vyavaharkar, M., Moneyham, L., Corwin, S., Tavakoil, A., Saunders, R., Annang, L . (2011). HIV-Disclosure, social support, and Depression among HIV-infected African American Women Iiving in the rural southeastern United States. ***AIDS Education & Prevention, 23*** (1), 78-90.

Wei, M., Russel, W. & Zakalik, A. (2005). Adult Attachment, Social Self-Efficacy, Self-Disclosure, Loneliness, and Subsequent Depression for Freshman College Students: A Longitudinal Study. ***Journal of Counseling Psychology, 52*** (4), 602-614.

Weiss, R. (1973). ***Loneliness: The experience of emotional and social isolation.*** Cambridge, Mass: MIT Press.

ملحق (أ)

مقياس كشف الذات

أعزائي الطلبة

أشكركم جزيل الشكر على تعاونكم مع الباحث في الإجابة عن هذه الاستبانة التي تصف لك مجموعة من المواقف السلوكية والمشاعر والتصرفات والتي ستستخدم لأغراض البحث العلمي وستعامل بسرية.

أولا : حدد من فضلك

☐ **ذكر** ☐ **أنثى**

ثانيا : على الجانب الأيسر من فقرات هذه الاستبيان أعمدة روّست بكلمات ذات دلالة على أشخاص مهمين بالنسبة لك هم : الأب والأم وأقرب صديق (بالنسبة للطالب) أقرب صديقة (بالنسبة للطالبة). والمطلوب منك أن تقرأ كل فقرة في الاستبانة، وتختار لكل فراغ من الفراغات الثلاثة المقابلة للفقرة التي قرأتها، رقم البديل المناسب من بين البدائل التالية:

1. أتحدث بتفصيل تام حول هذه الفقرة .
2. أتحدث بشكل عام وليس بالتفصيل حول هذه الفقرة .
3. لا أتحدث على الإطلاق حول هذه الفقرة .
4. أكذب أو أقدم نفسي بطريقة خاطئة لجعله يكوّن صورة غير حقيقية بشأني.

مثال:

الرقم	الفقرة	الأب	الأم	أقرب صديق أقرب صديقة
.1	مشاعري نحو السفر للخارج	3	1	1

الرقم	الفقرة	الأب	الأم	أقرب صديق أقرب صديقة
.1	معتقداتي الدينية.			
.2	الأشياء الممتعة في دراستي.			
.3	الموضوعات التي أفضل راعتها.			
.4	أهدافي وطموحاتي الخاصة بدراستي.			
.5	الصفات المثالية التي أتمنى أن يتصف بها مظهري الخارجي.			
.6	الأشياء التي تجعلني فخوراً بنفسي ومقدراً لها.			
.7	مشاعري نحو المظهر العام لوجهي – ما أعجبني فيه وما لا يعجبني.			
.8	الألبسة التي أفضل أن أرتديها.			
.9	المناسبات الاجتماعية التي أفضلها والتي لا أفضلها.			
.10	الأشياء التي تجعلني أشعر بالقلق والخوف.			
.11	كيفية تخطيطي لإنفاق ما أملكه من مال سواء أكان ذلك للضروريات أو للكماليات.			
.12	آرائي ومشاعري الشخصية نحو الجماعات الدينية الأخرى.			
.13	مشاعري الحقيقية نحو زملائي في الجامعة.			
.14	شعوري بأنني مقبول أو مرفوض من الجنس الآخر.			
.15	مواطن الضعف التي أشعر بها في دراستي.			
.16	مشاعري نحو الموت.			
.17	أشياء في الماضي أو الحاضر أشعر بالخجل والذنب نحوها.			
.18	آرائي وانتماءاتي السياسية.			
.19	المشروبات المفضلة وغير المفضلة بالنسبة لي.			
.20	مشاعري نحو الزواج.			
.21	الأشياء التي ينتابني الضيق والحرج في التعبير عنها.			
.22	حاجتي الماسة للمال في الوقت الحاضر – مثلاً لدفع الرسوم الجامعية أو لشراء أشياء لازمة أو مرغوب فيها.			
.23	مشكلات وهموم كنت أعاني منها في الماضي وتتعلق بمظهري الخارجي.			
.24	مشاعري نحو تقدير واحترام الآخرين لأدائي في الدراسة.			
.25	مواطن القوة التي أشعر بها في دراستي.			
.26	الموسيقى والأغاني التي أفضلها والتي لا أفضلها.			
.27	الأشياء التي تغضبني كثيرا.			

28.	آرائي في القضايا الاجتماعية، كالبطالة والفقر وغلاء المعيشة ...الخ.			
29.	مشاعري الحقيقة نحو أساتذتي في الجامعة.			
30.	أسماء الأشخاص الذين أقرضتهم مبلغاً من المال في الوقت الحاضر أو الماضي.			
31.	الأشياء المملة وغير الممتعة في دراستي.			
32.	ما أدركه في شخصيتي من عيوب ونقائص وكيف أشعر نحوها.			
33.	هواياتي، كالمطالعة والألعاب الرياضية ... الخ.			
34.	مشاعري نحو العلاقات مع الجنس الآخر.			
35.	الأشياء التي تؤذي مشاعري كثيراً.			
36.	البرامج التلفزيونية المفضلة وغير المفضلة بالنسبة لي.			
37.	إذا كان علي دين، ومقداره.			
38.	الصفات المرغوب فيها في شخصية المرأة بالنسبة لي.			
39.	سجلي الماضي المتعلق بالمرض والعلاج.			
40.	الأشياء التي أفضل أن تقدم لي كهدايا.			
41.	الصعوبات والتحديات التي أواجهها في دراستي.			
42.	أسماء الأشخاص الذين اقترضت منهم مبلغاً من المال في الوقت الحاضر أو الماضي.			
43.	الأشياء التي تجعلني أشعر بالاكتئاب أو الحزن الشديد.			
44.	الصفات المرغوب فيها في شخصية الرجل بالنسبة لي.			
45.	إذا كنت مدخراً مبلغاً من المال، ومقداره.			
46.	مشاعري نحو الطريقة الفضلى التي ينبغي أن يتبعها الآباء والأمهات في التعامل مع أطفالهم.			
47.	إذا كنت أعاني من أية مشكلات صحية، كالصداع أو اضطرابات النوم أو آلام الأسنان ... الخ.			
48.	إذا كان لي دين على الآخرين، ومقداره.			
49.	إذا كنت أعمل على تحسين مظهري ورفع مستواي الصحي.			
50.	الأطعمة المفضلة وغير المفضلة بالنسبة لي.			

ملحق (ب)

درجات ارتباط الفقرات مع البعد ومع المقياس ككل الخاصة بمقياس كشف الذات للأب وللأم وللصديق

الأب:

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع البعد	ارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع البعد	ارتباط مع الدرجة الكلية
1	.30	.33	26	.29	.30
2	.30	.31	27	.27	.34
3	.35	.42	28	.45	.52
4	.43	.47	29	.50	.38
5	.38	.30	30	.39	.30
6	.38	.57	31	.32	.30
7	.35	.33	32	.52	.54
8	.40	.49	33	.62	.53
9	.28	.35	34	.30	.33
10	.50	.54	35	.44	.45
11	.30	.40	36	.42	.54
12	.40	.34	37	.32	.55
13	.32	.31	37	.61	.46
14	.27	.30	38	.45	.34
15	.37	.30	39	.27	.47
16	.29	.30	40	.38	.42
17	.37	.32	41	.39	.54
18	.45	.44	42	.71	.49
19	.43	.46	43	.41	.61
20	.33	.38	44	.44	.36
21	.28	.32	45	.46	.32
22	.29	.34	46	.28	.30
23	.31	.53	48	.57	.44
24	.33	.30	49	.41	.42
25	.41	.44	50	.57	.57

الأم:

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع البعد	ارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع البعد	ارتباط مع الدرجة الكلية
1	.26	.30	**26**	.25	.30
2	.25	.34	**27**	.45	.44
3	.34	.33	**28**	.25	.32
4	.37	.49	**29**	.42	.37
5	.38	.37	**30**	.43	.48
6	.39	.55	**31**	.43	.53
7	.26	.39	**32**	.50	.50
8	.47	.51	**33**	.27	.30
9	.29	.36	**34**	.37	.36
10	.52	.70	**35**	.38	.35
11	.33	.30	**36**	.40	.47
12	.41	.32	**37**	.32	.55
13	.49	.54	**37**	.47	.41
14	.39	.46	**38**	.31	.38
15	.27	.32	**39**	.32	.34
16	.26	.30	**40**	.25	.37
17	.43	.45	**41**	.49	.53
18	.26	.30	**42**	.71	.40
19	.41	.34	**43**	.44	.45
20	.39	.50	**44**	.37	.31
21	.36	.43	**45**	.34	.39
22	.26	.30	**46**	.29	.48
23	.33	.57	**48**	.56	.54
24	.37	.52	**49**	.29	.33
25	.42	.37	**50**	.36	.41

الصديق:

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع البعد	ارتباط مع الدرجة الكلية	رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع البعد	ارتباط مع الدرجة الكلية
1	.26	.36	26	.44	.42
2	.51	.59	27	.47	.43
3	.44	.49	28	.34	.36
4	.40	.42	29	.34	.33
5	.28	.30	30	.49	.35
6	.30	.46	31	.26	.33
7	.34	.33	32	.25	.32
8	.58	.61	33	.37	.39
9	.45	.43	34	.41	.30
10	.30	.43	35	.47	.48
11	.26	.44	36	.50	.42
12	.27	.38	37	.36	.51
13	.29	.30	37	.58	.32
14	.34	.48	38	.36	.51
15	.48	.51	39	.56	.30
16	.39	.41	40	.25	.43
17	.29	.34	41	.36	.50
18	.34	.52	42	.69	.56
19	.32	.33	43	.50	.51
20	.35	.44	44	.29	.34
21	.33	.45	45	.26	.30
22	.34	.35	46	.25	.50
23	.37	.46	48	.55	.34
24	.33	.35	49	.43	.52
25	.26	.30	50	.59	.51

ملحق (ج)

مقياس الشعور بالوحدة في صورته الأولية

الفاضل الدكتور .... المحترم

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث بإجراء دراسة تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين كشف الذات والشعور بالوحدة وكشف الذات والأعراض الاكتئابية لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، وذلك استكمالا لمتطلبات نيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي في جامعة اليرموك، ولتحقيق هدف هذه الدراسة يعرض إليكم الباحث استبانه مكونة من (25) فقرة يفترض أن تقيس الشعور بالوحدة، ونظراً لما عده الباحث فيكم من خبرة ودراية في هذا المجال، فانه يأمل منكم الاطلاع على فقرات هذا المقياس والحكم عليه في مدى صلاحيته لهذا الغرض وأن تتكرموا بتحديد آرائكم فيه من حيث، :

1. مدى دقته وسلامة الصياغة اللغوية.
2. مدى ملائمة الفقرة وانتمائها للمقياس.
3. أية اقتراحات أو ملاحظات أخرى ترونها مناسبة.

وتفضلوا بقبول فائق التقدير والامتنان لجهدكم الكريم

الباحث

خالد علي العمري

أرجو تحديد ما اذا كانت الفقرة صالحة أو غير ذلك من حيث الصياغة اللغوية وملاءمتها وانتمائها للمقياس

الرقم	الفقرة	الصياغة اللغوية	ملائمة الفقرة وانتمائها للمقياس	ملاحظات واقتراحات
*1	اشعر بأنني مرتاح مع الناس حولي			
2	اشعر بأن صداقاتي مع الناس قليلة			
3	اشعر بأنه لا يوجد أحد استطيع اللجوء إليه			
*4	لا أشعر بالوحدة			
*5	أنتمي إلى مجموعة من الأصدقاء.			
*6	لدي الكثير من الأمور المشتركة مع الناس حولي.			
7	اشعر أنني لم أعد قريبا من أي شخص.			
8	اشعر بأن اهتماماتي وأفكاري لا يشاركني بها أولئك الذين من حولي .			
*9	أشعر بأنني اجتماعي			
*10	هناك أشخاص أشعر أنني قريب منهم .			
11	أشعر أن الآخرين لا يهتمون بي .			
12	علاقاتي الاجتماعية سطحية .			
13	لا أحد يعرفني حقا بشكل جيد .			
14	أشعر أنني معزول عن الآخرين .			
*15	أستطيع أن أجد أصدقاء عندما أريد .			
*16	هناك أشخاص يفهمونني حقا .			
17	إنني لست سعيدا من كوني معزولا عن الآخرين			
18	الناس حولي لكنهم ليسوا معي			
*19	أشعر أن هناك أناس استطيع التحدث إليهم .			
*20	هناك أناس يمكن اللجوء إليهم .			

ملحق (د)

مقياس الشعور بالوحدة في صورته النهائية

أرجو وضع دائرة على أحد الأرقام من (1 - 4) المقابلة لكل فقرة لتحدد مدى انطباقها عليك.

الرقم	الفقرة	لا تنطبق على الإطلاق	تنطبق بدرجة منخفضة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة
*1	أشعر بأنني مرتاح مع الناس حولي	1	2	3	4
2	أشعر بأن صداقاتي مع الناس قليلة	1	2	3	4
3	أشعر بأنه لا يوجد أحد أستطيع اللجوء إليه	1	2	3	4
*4	لا أشعر بالوحدة	1	2	3	4
*5	أنتمي إلى مجموعة من الأصدقاء .	1	2	3	4
*6	لدي الكثير من الأمور المشتركة مع الناس من حولي.	1	2	3	4
7	أشعر أنني لم اعد قريبا من أي شخص .	1	2	3	4
8	أشعر بان اهتماماتي وأفكاري لا يشاركني بها أولئك الذين من حولي .	1	2	3	4
*9	أشعر بأنني اجتماعي	1	2	3	4
*10	هناك أشخاص أشعر أنني قريب منهم .	1	2	3	4
11	أشعر أن الآخرين لا يهتمون بي .	1	2	3	4
12	علاقاتي الاجتماعية سطحية .	1	2	3	4
13	لا أحد يعرفني حقا بشكل جيد .	1	2	3	4
14	أشعر أنني معزول عن الآخرين .	1	2	3	4
*15	أستطيع أن أجد أصدقاء عندما أريد .	1	2	3	4
*16	هناك أشخاص يفهمونني حقا .	1	2	3	4
17	إنني لست سعيدا من كوني معزولا عن الآخرين	1	2	3	4
18	الناس حولي لكنهم ليسوا معي	1	2	3	4
*19	هناك أناس استطيع التحدث إليهم .	1	2	3	4
*20	هناك أناس يمكن اللجوء إليهم .	1	2	3	4

ملحق (هـ)

قائمة بك للاكتئاب بصورتها الأصلية

الفقرة	رقم البديل	البدائل
1	0	إنني لا أشعر بالحزن.
	1	إنني أشعر بالحزن في بعض الأوقات.
	2	أشعر بالحزن طيلة الوقت ولا أستطيع التخلص من هذا الشعور.
	3	إنني أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا أستطيع احتمالها.
2	0	إنني لست متشائماً بشأن المستقبل.
	1	أشعر بالتشاؤم بشأن المستقبل.
	2	أشعر أنه لا يوجد لدي ما أطمح للوصول إليه.
	3	أشعر بأن المستقبل لا أمل فيه وأن هذا الوضع من غير الممكن تغييره.
3	0	لا أشعر بأنني شخص فاشل بشكل عام.
	1	أشعر بأنني أواجه من الفشل أكثر مما يواجه الإنسان العادي.
	2	عندما أنظر إلى حياتي الماضية فإن كل ما أراه الكثير من الفشل.
	3	أشعر بأنني إنسان فاشل فشلاً تاماً.
4	0	ما زالت الأشياء تعطيني شعوراً بالرضا كما كانت العادة.
	1	لا أشعر بمتعة في الأشياء على النحو الذي كنت أشعر به بالعادة.
	2	لم أعد أشعر بأي متعة حقيقية في أي شيء على الإطلاق.
	3	لدي شعور بعدم الرضا والملل من كل الأشياء.
5	0	لا يوجد لدي أي شعور بالذنب.
	1	أشعر بالذنب في بعض الأوقات.
	2	أشعر بالذنب في معظم الأوقات.
	3	أشعر بالذنب في كافة الأوقات.
6	0	لا أشعر بأنني أستحق عقاباً من أي نوع.
	1	أشعر بأنني أستحق العقاب أحياناً.
	2	كثيراً ما أشعر بأنني أستحق العقاب.
	3	أحس بأنني أعاقب وأعذب في حياتي وأنني أستحق ذلك.
7	0	لا أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
	1	أشعر بخيبة الأمل في نفسي.
	2	أشعر أحياناً بأنني أكره نفسي.
	3	إنني أكره نفسي في كل الأوقات.
8	0	لا أشعر بأنني أسوا من الآخرين.
	1	إنني أنقد نفسي بسبب ما لدي من أخطاء وضعف.
	2	ألوم نفسي طيلة الوقت بسبب أخطائي.
	3	ألوم نفسي على كل شيء يحدث حتى لو لم يكن لي علاقة مباشرة بذلك.
9	0	لا يوجد لدي أية أفكار انتحارية.
	1	توجد لدي بعض الأفكار الانتحارية ولكنني لن أقوم بتنفيذها.
	2	أرغب في قتل نفسي.
	3	سأقتل نفسي إذا توافرت لي الفرصة السانحة لذلك.
10	0	لا أبكي أكثر من المعتاد.
	1	ابكي في هذه الأيام أكثر من المعتاد.
	2	أنني أبكي طيلة الوقت في هذه الأيام.
	3	لقد كانت لدي القدرة على البكاء ولكنني في هذه الأيام لا أستطيع البكاء بالرغم من أنني أريد ذلك.

البند	الدرجة	العبارة
11	0	لا أشعر في هذه الأيام بأنني سريع الغضب أكثر من المعتاد.
	1	أصبح غضبي يستثار بسهولة أكثر من المعتاد في هذه الأيام.
	2	أشعر بسرعة الاستثارة طيلة الوقت في هذه الأيام.
	3	أحس بأن مشاعري قد تبدلت ولم يعد شيء يغضبني.
12	0	لا أشعر بأنني قد فقدت اهتمامي بالناس الآخرين.
	1	أصبحت أقل اهتماما بالناس الآخرين مما كنت عليه.
	2	فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
	3	فقدت كل اهتمام لي بالناس الآخرين.
13	0	أقوم باتخاذ قراراتي على أفضل ما استطيع القيام به.
	1	أميل إلى تأجيل اتخاذ القرارات أكثر مما كنت أفعل بالعادة.
	2	أصبحت أجد صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات عما قبل.
	3	لم تعد لدي أي قدرة على اتخاذ القرارات في هذه الأيام.
14	0	أشعر بأن مظهري مناسب كما كان بالعادة.
	1	يزعجني الشعور بأنني أبدو كهلاً أو غير جذاب.
	2	أشعر أن هنالك تغييرات دائمة طرأت على مظهري تجعلني أبدو غير جذاب.
	3	اعتقد بأنني أبدو قبيحاً.
15	0	استطيع العمل بنفس الكفاءة كما كنت أفعل بالعادة.
	1	أحتاج إلى جهد إضافي كي أبدأ العمل في أي شيء.
	2	علي أن أحث نفسي بشدة كي أقوم بعمل أي شيء.
	3	لا استطيع العمل أو إنجاز أي شيء على الإطلاق.
16	0	استطيع النوم جيداً كالمعتاد.
	1	لا أنام جيداً كالمعتاد.
	2	استيقظ من النوم أبكر بساعة أو ساعتين من المعتاد واجد من الصعب العودة ثانية إلى النوم.
	3	استيقظ من النوم أبكر بساعات عديدة من المعتاد ولا استطيع العودة ثانية إلى النوم.
17	0	لا أجد أنني أصبحت أكثر تعباً من المعتاد.
	1	أصبحت أتعب أكثر من المعتاد.
	2	أصبحت أتعب من عمل أي شيء تقريباً.
	3	أنا متعب جداً لدرجة لا استطيع معها عمل أي شيء.
18	0	شهيتي للطعام هي كالمعتاد.
	1	شهيتي للطعام ليست جيدة كما هي كالعادة.
	2	شهيتي للطعام سيئة جداً هذه الأيام.
	3	ليس لدي شهية للطعام على الإطلاق في هذه الأيام.
19	0	لم أفقد كثيراً من وزني مؤخراً أو بقي وزني كما هو.
	1	فقدت من وزني (2) كغم.
	2	فقدت من وزني حوالي (4) كغم.
	3	فقدت من وزني أكثر من حوالي (6) كغم.
20	0	ليس لدي انزعاج يتعلق بصحتي أكثر من المعتاد.
	1	إنني منزعج بشأن المشكلات الصحية مثل آلام المعدة أو الإمساك أو الآلام والأوجاع الجسمية عامة.
	2	أنني متضايق من المشكلات الصحية ومن الصعب أن أفكر في شيء آخر.
	3	أنني قلق للغاية بسبب وضعي الصحي بحيث لا استطيع التفكير في أي شيء آخر.
21	0	لم ألاحظ أية تغييرات تتعلق في اهتماماتي الجنسية.
	1	أصبحت أقل اهتماماً بالأمور الجنسية مما كنت عليه سابقاً.
	2	اهتمامي قليل جداً بالأمور الجنسية في هذه الأيام.
	3	فقدت اهتماماتي بالأمور الجنسية.

ملحق (و)

قائمة بك للاكتئاب في صورتها النهائية

أرجو وضع دائرة على أحد الأرقام من (0 – 3) المقابلة لكل فقرة لتحدد مدى انطباقها عليك، مع مراعاة مدى انطباق هذا الشعور عليك **خلال الأسبوعين الأخيرين الماضيين.**

رقم الفقرة	الفقرات	لا تنطبق علي مطلقا	تنطبق علي بدرجة منخفضة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة كبيرة لا يمكن احتمالها
.1	أشعر بالحزن	0	1	2	3
.2	إنني متشائم بشأن المستقبل	0	1	2	3
.3	أشعر بأنني شخص فاشل	0	1	2	3
.4	أفتقد إلى المتعة بالأشياء وأشعر بعدم بالرضا عنها	0	1	2	3
.5	أشعر بالذنب	0	1	2	3
.6	أشعر بأنني أستحق ما يحدث لي من عقاب	0	1	2	3
.7	أشعر بخيبة أمل في نفسي	0	1	2	3
.8	ألوم نفسي بسبب أخطائي	0	1	2	3
.9	لدي أفكار انتحارية	0	1	2	3
.10	أبكي في هذه الأيام أكثر من ذي قبل	0	1	2	3
.11	أغضب بسرعة في هذه الأيام أكثر من ذي قبل	0	1	2	3
.12	أشعر بأنني فقدت اهتمامي بالناس الآخرين	0	1	2	3
.13	أنا غير قادر على القيام باتخاذ قراراتي	0	1	2	3
.14	أشعر بأن مظهري غير مناسب	0	1	2	3
.15	لا أستطيع العمل بكفاءة كما في السابق	0	1	2	3
.16	أعاني من اضطرابات في النوم	0	1	2	3
.17	أشعر بأنني أصبحت أكثر تعبا هذه الأوقات	0	1	2	3
.18	شهيتي للطعام ليست جيدة	0	1	2	3
.19	فقدت من وزني كثيرا أو زاد وزني كثيرا	0	1	2	3
.20	لدي انزعاج من صحتي أكثر من ذي قبل	0	1	2	3
.21	ألاحظ تغييرات باهتماماتي الجنسية	0	1	2	3

Abstract

Al-Omari, Khaled Ali. Self-disclosure, loneliness and depressive symptoms among a sample of Yarmouk University students. A PhD dissertation, Yarmouk University, 2013 (Supervisor: Dr. Abdul-kareem Jaradat).

The present study aims at exploring the level each of Self-disclosure, loneliness and depressive symptoms; and inestigating the relationship of Self-disclosure, and depressive symptoms among a sample of Yarmouk University male and female students.

To achieve the purposes of this study, the researcher used three instruments : the first instrument was a modified version of Gorard scale for (1973), which consisted of 50 items covering six dimensions(attitudes, interests, student's major, economic status, personality and health). The second instrument was an Arabic version of California twenty- item scale for loneliness developed by Russell & et al, (1978). The third instrument was a modified version of Beck's list (21 items) of depression symptoms. Content validity and construct validity in addition to Cronbach Alpha (α) were established prior to data collection.

The sample of the study consisted of (869) male and female students randomly selected from Yarmouk University students who were enrolled during the first semester (2012-2013). Means and standard deviations of the subjects on each of the three scales were calculated. In addition, Correlation coefficient and multiple regression regarding self-disclosure and depression were also computed .

The results showed that the level of self-disclosure to each target person was low. and the levels of loneliness and depressive symptoms were medium.

The results of the study revealed significant negative correlation among the subjects of the study between self-disclosure, feeling of

loneliness and symptoms of depression. The results also revealed the dimensions of self-disclosure to parents and friends that relate to feeling of loneliness among male students. These dimensions include: Attitudes and opinions regarding self disclosure to the father; study regarding self-disclosure to the mother; and both study and economic status regarding self-disclosure to the friend.

As for self- disclosure among females, the study showed that the dimension of personality was related to self disclosure to parents, and the dimensions of personality and economic status was related to self disclosure to the friend.

Concerning the relationship between self-disclosure and the symptoms of depression among males, the results revealed that the dimension of study was related to self disclosure to the father; the dimensions of study and preferences and tastes were related to self disclosure to the mother, and the dimension of economic status was related to self disclosure to the friend. As for females, the dimensions of personality and physical status were related to self –disclosure to the father, personality was found to be related to self –disclosure to the mother, and the dimension of attitudes and opinions was found to be related to self-disclosure to friends.

Based on the abovementioned results, several recommendations were suggested.

Key words: Self-disclosure, feeling of loneliness, the symptoms of depression, Yarmouk University students, gender differences.